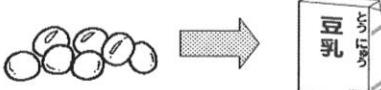


## 8月26日(水)

とう にゅう  
**豆 乳** 

- とうにゅう げんさいりょう だいす  
・豆乳の原材料は大豆です。
- とうにゅう しつ おお ふく  
・豆乳には、たんぱく質が多く含まれています。
- とうにゅう くわ かだ  
・豆乳ににがりを加えて固めると、「とうふ」ができます。

## きょうのこんだて

ライムパン  
ぎゅうにゅう  
やきハンバーグ  
とうにゅうスープ  
キャベツとピーマンのソテー

き	おもにエネルギーのもとになる ライムパン あぶら じゃがいも
あ	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ハンバーグ とうにゅう
み	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、コーン にんじん、パセリ キャベツ、ピーマン
ど	
り	

クイズ7 つぎのうち、**豆乳**からできているものは何でしょうか。

①うすあげ ②こうやどうふ ③みそ

## 一口メモ

## ○健康委員会の活動として、給食に使用している

食べ物のはたらきに分けています。

火曜日の当番の子たちが、不定期で食べ物クイズ

を出題しています。きのうもクイズを出してくれていました。見逃した人もチャレンジしてみてくださいね。クイズ「うすあげとみそは、何から作られているでしょう? 1わかめ 2たまねぎ 3大豆」でした。

## ○今日の給食の副菜は「豆乳スープ」です。



豆乳は、大豆から作られます。

大豆を水にひたして、すりつぶし

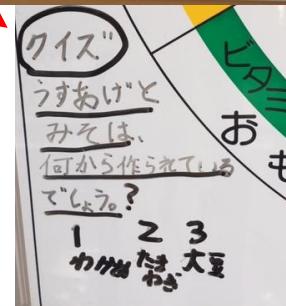
水を加えて煮つめてこしたものです。

給食では、大豆の固形分8%以上ある

無調整豆乳を使っています。豆乳も大豆と同じで、からだを

つくるもとになるたんぱく質や鉄分がふくまれています。

給食では、スープに入れることでまろやかさを出しています。



キャベツ	長野県	たまねぎ	北海道	ピーマン	大分県
にんじん	北海道	じゃがいも	北海道	パセリ	長野県

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①②③