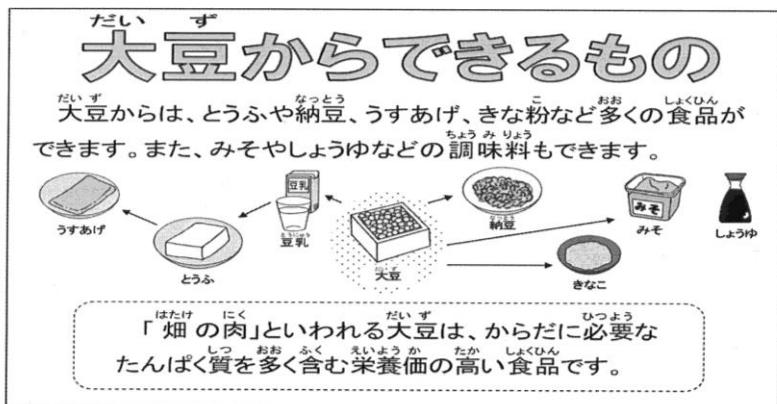


3月16日(火)



きょうのこんだて

おさつパン
ぎゅうにゅう
とうふのミートグラタン
おしむぎとやさいのスープに
デコポン

き	おもにエネルギーのもとになる おさつパン、あぶら、こむぎこ パンこ、おしむぎ じゃがいも
あ か	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、ぎゅうひきにく とうふ、だいす、けいにく
み どり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、ピーマン にんじん、キャベツ、にんにく グリンピース、デコポン

クイズ12 だいすになる前に収穫した緑のものは、何でしょうか。

- ①グリンピース ②えだまめ ③そらまめ

一口メモ

○今日の主菜は「とうふのミートグラタン」です。
グラタンには、とうふと細かく切っただいすが
入っています。だいすは、「畑の肉」ともよばれ
ます。だいすには、からだに必要なたんぱく質や
脂質をたくさんふくんでいて栄養価が高い食品
です。



給食のとうふ

だいすは、日本では約2000年前の弥生時代から栽培され
ていて、むかしから親しまれている食品です。

細かく切った
だいす

だいすは、とうふやなっとう、きなこなどの
食べ物が作られます。そのほかにもしょうゆや
みそといった和食に欠かせない調味料も作られます。
とうふ300グラムを作るのに、だいすは90グラム必要だと
いわれています。なっとう1パック(50グラム)を作るために
必要なだいすは、25グラムです。

○むかしから日本で食べられてきた伝統的なだいすを
いろいろな形で家でも食べるようにしましょう。



だいすの花

じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道	ピーマン	宮崎県
にんじん	鹿児島県	キャベツ	兵庫県	にんにく	青森県