School Lunch News

2025.9.3

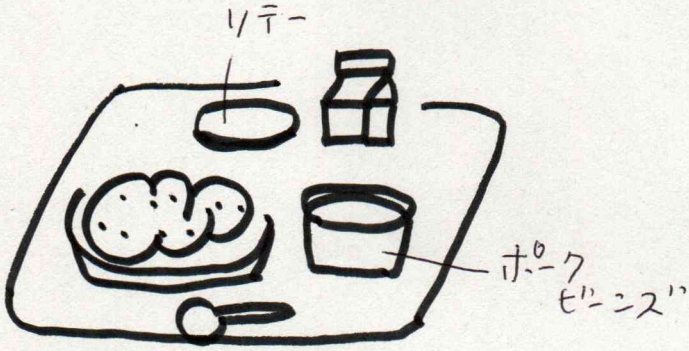
今日の献立

きな粉揚げパン（大皿）

ポークビーンズ（大わん）

青菜とコーンのソテー（小皿）

牛乳



給食室より

今日の給食はみんな大好き揚げパンです。揚げパンにかけてあるきな粉は、大豆を炒って皮をむいて、ひいた粉です。加熱により大豆特有の臭みが抜け、香ばしい香りになります。語源は色が黄色いので「黄なる粉」で、黄な粉とも書かれます。

きな粉には大豆の栄養であるタンパク質が多く含まれるだけでなく、鉄分などのミネラルや食物せんいや腸に効く大豆オリゴ糖も含まれます。乳製品と一緒に摂ると、より効果が出るため、アスリートの中には牛乳にきな粉を入れて飲む人もいるほどです。牛乳と、きな粉揚げパンで腸が元気になりますね！