



今日の献立

ごはん (大わん内ピンク)

豆じゃこ (大わん内ピンク)

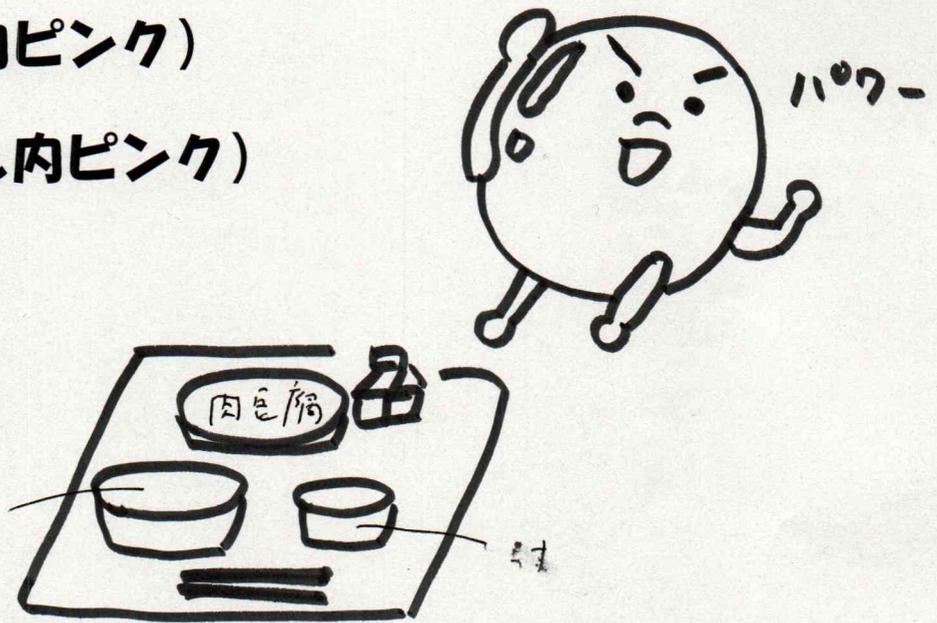
肉豆腐 (大皿)

野菜汁 (小わん)

牛乳

ごはん
+ 豆じゃこ

給食室より



今日の給食には、大豆とかえり煮干しを甘辛くからめた「豆じゃこ」が登場します。

大豆は「畑の肉」とよばれるほど、たんぱく質が豊富な食べものです。体をつくるもとになる栄養がたっぷり、成長期のみなさんにぴったり！さらに、食物せんいや鉄分も含まれています。

かえり煮干しは、カルシウムの宝庫。骨や歯を強くするだけでなく、イライラを防ぐ働きもあります。よくかんで食べることで、あごの力も育ち、集中力アップにもつながります。

実は大豆は、豆腐やみそ、納豆など、いろいろな食品に姿を変える万能食材。日本の食文化を支えてきた大切な食べものです。

甘辛い味つけで食べやすい「豆じゃこ」。ひと口ごとによくかんで、栄養をしっかりと取り入れましょう！