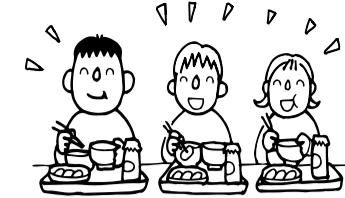


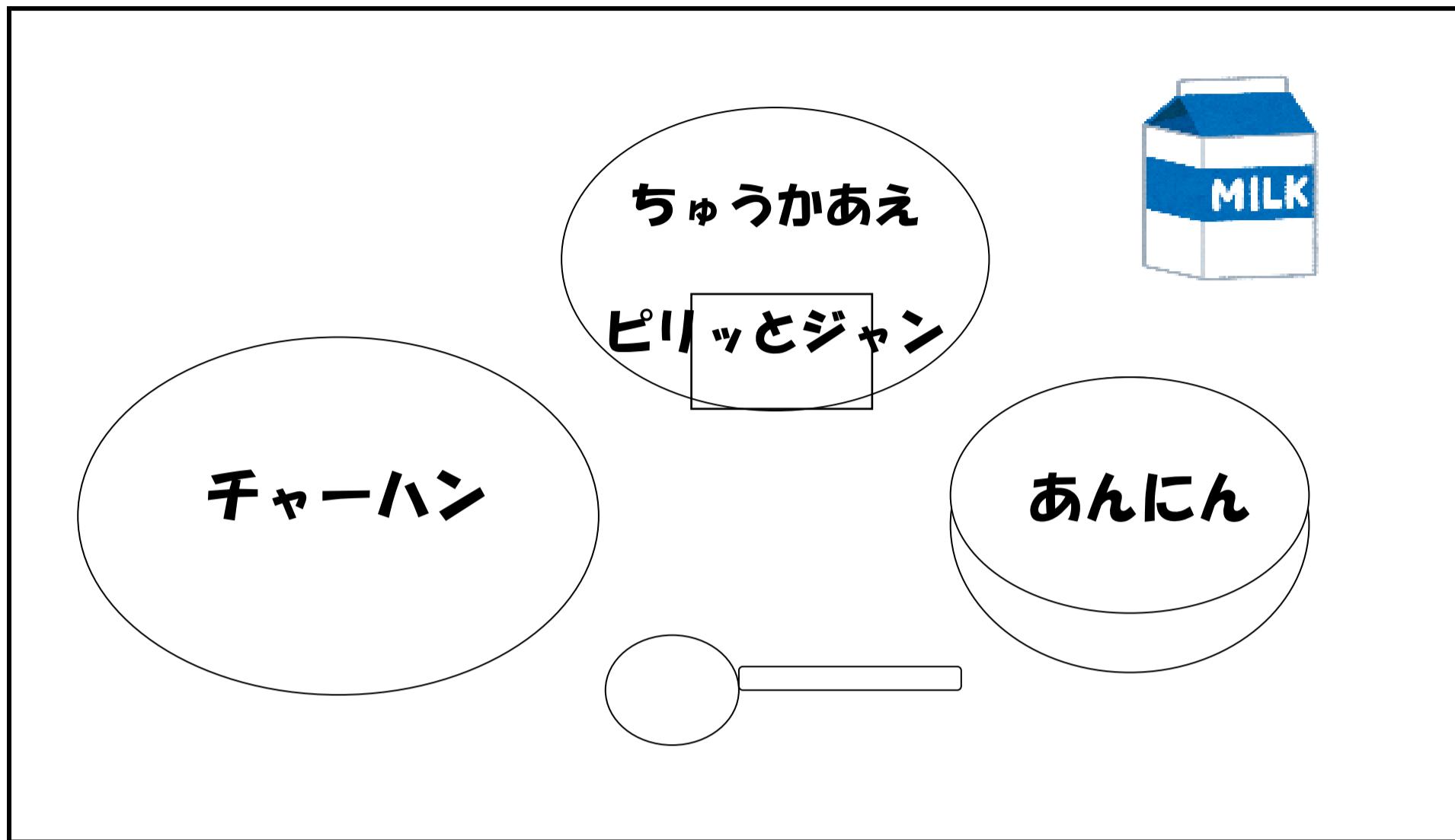
令和7年度

ランチタイムだよい



鶴指小給食室

★ 6月19日(木) のもりつけ



★ 6月19日(木) の献立

チャーハン
いかのピリッとジャン
ちゅうかあえ
とうにゅうあんにん
ぎゅうにゅう

今日は「豆乳」についてのお話です。

豆乳は、大豆を水に浸してすりつぶし、

水を加えて煮詰めた汁を濾したものです。

ちなみに、しぼりきると「おから」が残ります。

大豆は「畑のお肉」というほど、たんぱく質が豊富に含まれています。

成長期には欠かせない大切な栄養素ですので、

残さずいただきましょう。