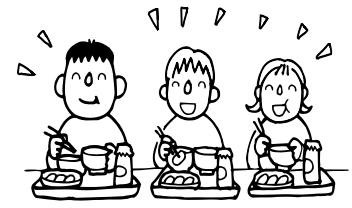


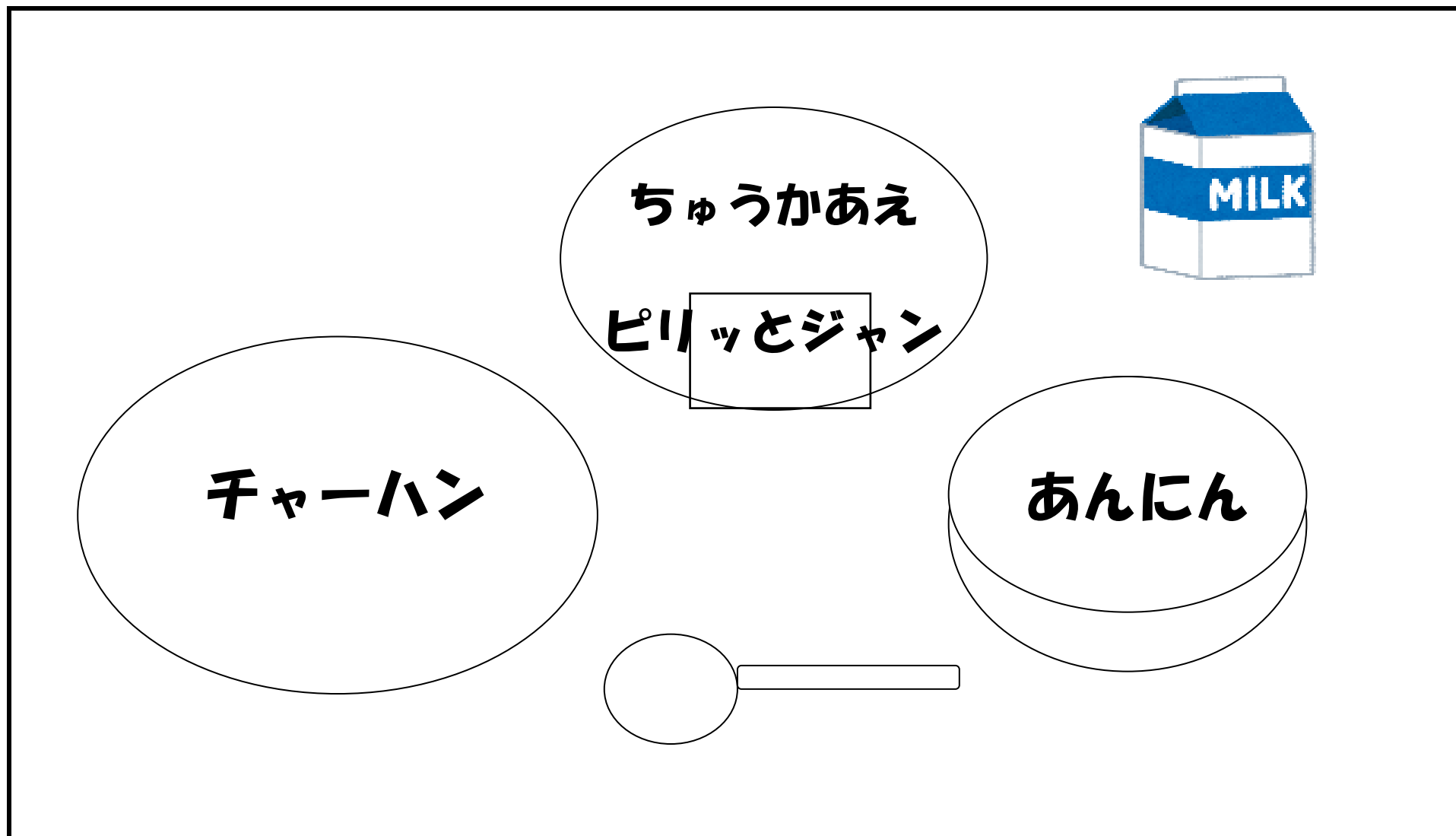
令和7年度

ランチタイムだよ



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

とうにゅうあんじん

ぎゅうにゅう

きょう とうにゅう はなし
今日は「豆乳」についてのお話です。

とうにゅう だいず みず ひた
豆乳は、大豆を水に浸してすりつぶし、

みず くわ につ しる こ
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」がのこ残ります。

だいず はたけ にく しつ ほうふ ふく
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。

せいちょうき か たいせつ えいようそ
成長期には欠かせない大切な栄養素ですので、

のこ
残さずいただきます。