

五中三二給食通信



参考に盛り付けてね♪

令和 5年 9月 6日 N0.67

今日の給食は豆腐がたくさん入った「肉豆腐」です。

みなさんは「豆腐」は何から作られているか知っていますか？「豆腐」は大豆から作られています。

大豆はお肉と同じくらいたんぱく質がふくまれています。そのため、別名「畑の肉」と呼ばれています。昔はお肉が手に入らなかったため「大豆」を食べて栄養をとっていたそうです。



肉豆腐、お待ちどうぶ！！
大豆から作られる食べ物は納豆や豆腐など
いろいろあるね♪だいすな（大事な）食べ物だね
そいじゃ〜ね〜（soy=大豆）（'w'）ノ

食べ物「別名」クイズ！！

- ①「海の牛肉」は何の食べ物でしょうか？
 - ②「畑の納豆」は何の食べ物でしょうか？
- *こたえは下にあります♪



納豆みたいにねばねば
してるね♪



クイズのこたえ

- ① 海苔
- ② オクラ



牛肉と言われるほど
たんぱく質がふくま
れています！

《今日の献立》

ごはん

肉豆腐

キャベツのおろしポン酢和え

牛乳



赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの
血や肉になるもの	熱や力のもと	体の調子を整えるもの
牛乳 豚肉 豆腐 かつお節	米 つきこん 油 砂糖 でんぷん	干し椎茸 ごぼう にんじん 玉葱 グリーンピース キャベツ きゅうり 小松菜 えのきたけ だいこん レモン