

五中三二給食通信



参考に盛り付けてね♪

令和 6年 9月 5日 N0.70

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、お待ちどうふ！！
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♪だいずな（大事な）食べ物だね
そいじゃ〜ね〜（soy=大豆）（'ω'）ノ

《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 グリンピース キャベツ きゅうり 小松菜 えのきたけ 大根 レモン