



越前町学校給食力レンダ

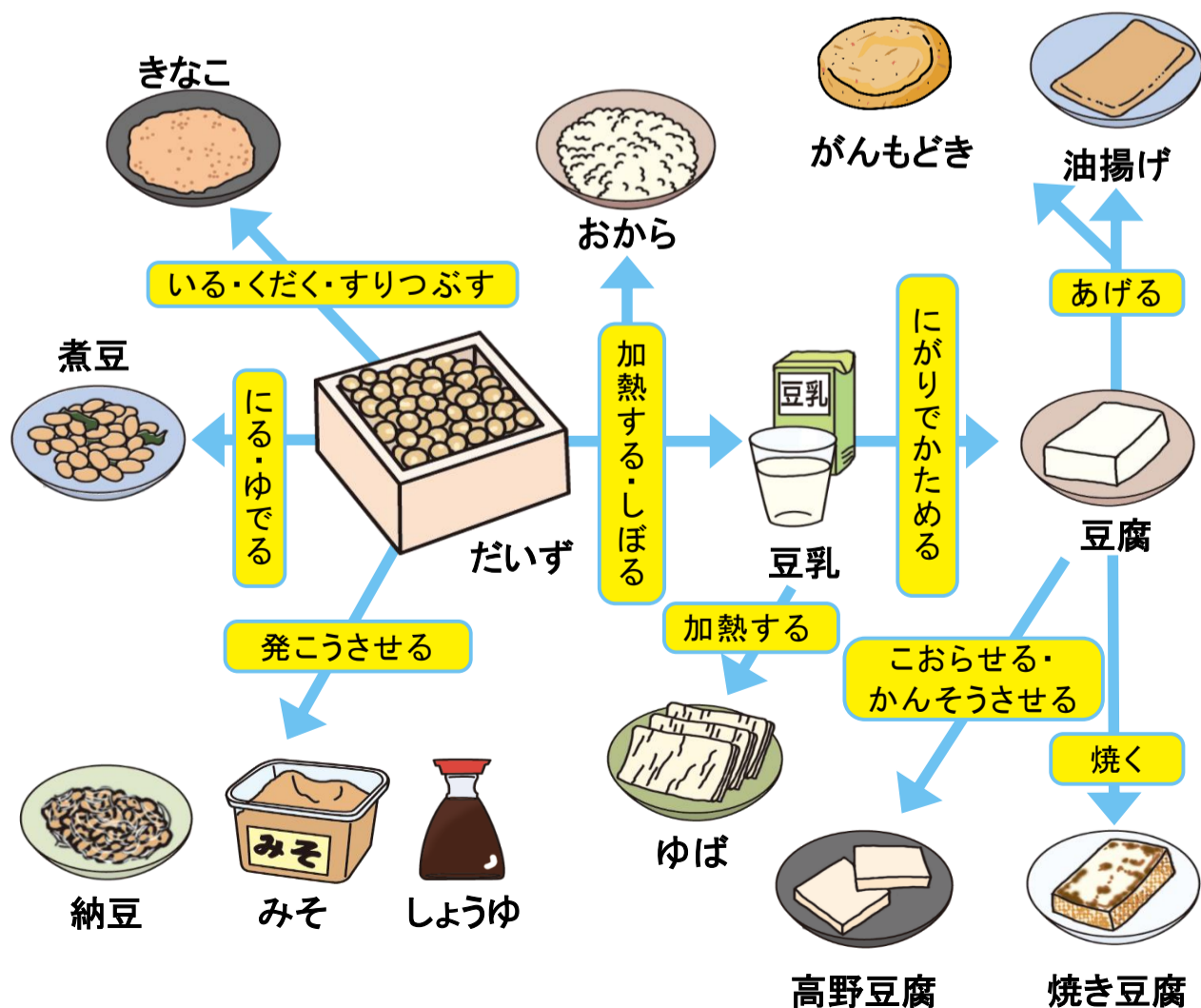
大豆の変身献立



【10月の給食目標】 好き、きれいしないで食べましょう

10月12日

<p>【献立名】</p> <p>枝豆入りわかめごはん 牛乳 じゃがいもと厚揚げの煮物 冷ややっこ・1食だししょうゆ もやしのひきわり大豆あえ</p> 	<p>【献立について】</p>  <p>今日は大豆についてお話します。「大きな豆」と書く「大豆」。大豆より大きい そら豆やきんとき豆もあるのに「大きい豆」と書きます。これは、「大きい」という より、「大切」だという意味がこめられているからです。 大切だという理由は、 「畑の肉」と言われるほどたんぱく質が多いこと たんぱく質以外の栄養分も多いこと 長く保存できること 豆腐、みそ、しょうゆ、納豆、油揚げなど様々な食品に加工できること があるからです。 大豆は、そのまま食べるより、加工した方が消化もしやすくなるので、たく さんの加工品が生まれました。</p>
<p>【使用予定地場産物】</p>	<p>米 あつあげ だいず とうふ じゃがいも だいこん はくさい</p>
<p>【クイズ】</p> <p>今日の給食では、大豆が姿を変えて料理の中にかくれて います。いくつかかくれているでしょうか？</p> <p>① 4つ ② 5つ ③ 6つ</p>	<p>【解説】</p> <p>枝豆、厚揚げ、豆腐、しょうゆ、もやし、ひきわり大豆の6つです。 大豆はいろいろな食べ物に変身しますね。</p> <p style="text-align: right;">【こたえ】 ③</p>



今日の給食には、大豆が変身した食べ物を探してみよう！
使っています。何かわかるかな？変身マップから探してみよう！

大豆はいろいろな食べ物に変身するよ