



きょう こんだて 今日の献立

- むぎ
• 麦ごはん
- あつあ ちゅうかに
• 厚揚げの中華煮
- だいず
• 大豆もやしのナムル
- りんご
- ぎゅうにゅう
• 牛乳

きょう だいず みっかめ
今日は大豆ウィーク3日目です。

きょう だいずせいひん あつあ ちゅうかに あつあ だいずあぶら
今日の大豆制品は、「厚揚げの中華煮」の「厚揚げ」と「大豆油」

と「しょうゆ」と「みそ」、**「ナムル」の「大豆もやし」**です。

だいず はたけ にく えいようほうふ しょくひん
大豆は「畑の肉」といわれるほど栄養豊富な食品で、みなさ

んの血や筋肉をつく

はたら ち きんにく
る働きがあります。

よくかんで、あじ

わいながら食べまし

ょう。

すがたをかえる大豆

