

～きゅうしょくしつだより～

# はらぺこ

きょうの献立は「<sup>こんだて</sup>牛乳・<sup>ぎゅうにゅう</sup>うぐいすきなこ  
あげパン・ポークビーンズ・フレンチドレ  
ッシングサラダ」です。

きな粉は原料の大豆によって、<sup>しゅるい</sup>3種類

に大きく分けられます。<sup>おお</sup>黄大豆<sup>わ</sup>を使って

いるのが「<sup>こ</sup>きな粉」<sup>あおだいず</sup>青大豆<sup>げんいよう</sup>を原料として

いるのが「<sup>こ</sup>うぐいすきな粉」<sup>くろだいず</sup>黒大豆から

できたのが「<sup>くろまめ</sup>黒豆<sup>こ</sup>きな粉」です。<sup>えいようか</sup>栄養価

に差はなく、<sup>だいず</sup>大豆の<sup>えいようせいぶん</sup>栄養成分であるイ

ソフラボンが<sup>おお</sup>多く<sup>ふく</sup>含まれています。