

~きゅうしょくしつだより~

# はらぺこ

きょうの献立は「生乳・スパゲティナポ

リタン・きのこサラダ・卵の花ケーキ」

です。“卵の花”とはおからの別名で、

豆腐を作る過程で、大豆から豆乳を

絞った後に残ったものをいいます。

おからは食物繊維やカルシウムをた

っぷい含んでおり、食物繊維は、ごぼ

うの約2倍含まれていて、便秘の

解消に効果があります。