

～きゅうしょくしつだより～

はらぺこ

きょうの献立は「^{こんだて}牛乳・^{ぎゅうにゅう}大豆入り^{だいずい}ドライカレー・じゃがいもとベーコンのスープ・カラフルピクルス」です。

ドライカレーの中には、^{なか}“^{はたけ}畑^{にく}の肉”とい^{だいず}われる大豆^{はい}が入っています。大豆には^{だいず}肉^{にく}と同じ^{おな}くらい^{しつ}のたんぱく^{ふく}質が含まれています。

たんぱく質は、^{しつ}人間の^{にんげん}筋肉^{きんにく}や^{ないぞう}内臓^{ないぞう}など、^{からだ}体^{つく}を作っている^{せいぶん}成分^いで生きていく^{うえ}上で^{じゅうよう}重要な^{えいようそ}栄養素^{えいようそ}です。