

～きゅうしょくしつだより～

はらぺこ

こんだて きゅうにゅう
きょうの献立は「牛乳・うぐいすきなこあげ

はる
パン・春キャベツのポトフ・フレンチドレッシングサラダ」です。

こ げんりょう だいず しゅるい おお
きな粉は原料の大豆によって、3種類に大

わ きだいず つか
きく分けられます。黄大豆を使っているのが

こ あおだいず つか
『きな粉』青大豆を使っているのが『うぐいす

こ くろだいず つか くろまめ
きな粉』黒大豆を使っているのが『黒豆きな

こ えいようか さ だいず えい
粉』です。栄養価に差はなく、大豆の栄

ようせいぶん おお ふく
養成分であるイソフラボンが多く含まれて
います。