

ランチメール

きょう 今日のこんだて

10.28

- ・ソフトフランスパン
- ・さわらのチーズやき
- ・こふきいも
- ・バランスとうにゅう豆乳スープ
- ・牛乳

とうにゅう 豆乳はなにからできているのか、
し 知っていますか？ せい かい だ い ず 正解は大豆です。
だ い ず み ず 大豆を水につけてからすりつぶし、
み ず く わ に し る 水を加えて煮つめた汁をこして
つく 作ります。そのまものんだり、きょう 今日の
りょうり ようにスープや料理にもつか 使います。
だ い ず 大豆からできているので、とうにゅう 豆乳には
から だ つく 体を作るたんぱく質がほうふ 豊富です。

