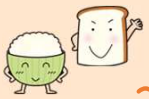
★ 給食ブログ ★



2026年10月20日（火）



きょうのこんだて



- ごはん
- 牛乳
- 白身魚のフライ
- 大豆和え
- 豆乳のみそ汁



＜給食ニュース＞



今日は、「大豆和え」が新メニューとして登場しました。大豆和えは、砕いた大豆に野菜を合わせ、調味料で和えて仕上げた料理です。また、「豆乳のみそ汁」も登場し、今日は大豆を使った料理が2品そろいました。そこで今回は、大豆に含まれる栄養について紹介します。

大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が豊富な食材です。たんぱく質は、筋肉や皮膚、髪の毛など、体をつくるために欠かせない栄養素です。成長期の子どもたちにとっても、とても大切な栄養素のひとつです。

たんぱく質は、肉や魚、卵などにも多く含まれていますが、大豆からも摂ることができます。さらに、大豆は豆腐や納豆、みそ、豆乳など、さまざまな食品に姿を変えて、毎日の食事に取り入れられています。

今日の大豆和えや豆乳のみそ汁も、大豆の栄養を摂ることができるメニューです。ぜひご家庭でも、大豆が使われている食材で、たんぱく質を意識した献立を立ててみてはいかがでしょうか？