

9月30日(火)給食通信

3-6年生



- ・きなこ豆乳トースト
- ・チリコンカン
- ・ブルーベリーヨーグルト
- ・牛乳

今日は、きなこ豆乳を使ったフレンチトーストのようなパンをつくりました。きなこ豆乳は大豆の加工品です。きなこは、大豆を炒ってすりつぶして粉にした食べ物です。豆乳は、ふやかした大豆をつぶした後、さらに加熱し、液体をしぼり出したものです。大豆はたんぱく質が豊富で「畑の肉」とよばれるくらいの栄養があります。この栄養を生かすために、大豆からたくさんの加工品が生まれました。きなこは、大豆として食べるよりも、たんぱく質や食物繊維の含有量が多くなります。香ばしい香りも、きなこの特徴です。