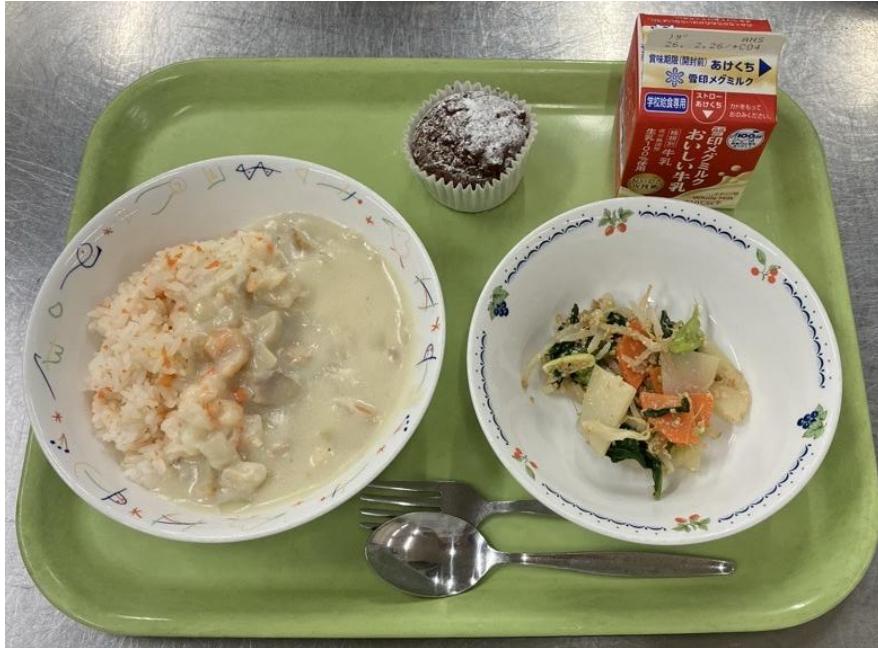


2月13日(金)給食通信

3-6年生



- ・えびクリームライス
- ・ごまドレッシングサラダ
- ・ココアマフィン
- ・牛乳

えびクリームライスは、キャロットライスにえびやとり肉などが入ったホワイトソースをかけて食べます。今日のエビクリームライスのクリームは豆乳を使っています。豆乳は、大豆を水につけてやわらかくふやかした後、すりつぶして絞り出した液体の部分です。大豆の栄養がたっぷり含まれています。成長期に大切な栄養素であるカルシウムや鉄分が多く含まれています。大豆から作られる食べ物は豆乳以外にもたくさんあり、給食でもたくさん使っています。ぜひ調べてみてください。