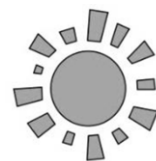


令和4年 2月 4日 (金)



今日の南中給食



メニュー

- ・ご飯
- ・大豆ハンバーグ
- ・^ゆ茹で野菜
- ・マカロニスープ
- ・牛乳



本日は台拭き回収日です。
忘れずに返却してください！

大豆は栄養豊富な食材

大豆は、豆腐・納豆・味噌・しょうゆなど日本型食生活に欠かせない食品の原材料として古くから栽培されてきました。「畑の肉」と呼ばれるように、たんぱく質が豊富です。このほかにも脂質、ビタミンB群、ビタミンE、カルシウム、鉄を豊富に含み、栄養価の高い食品といえます。また大豆の成分「イソフラボン」には、骨粗しょう症（骨がすかすかになり、折れやすくなる病気）を予防したり、抗がん作用があるといわれています。今日の給食の大豆ハンバーグは、大豆を柔らかく煮てみじん切りにしたものを練りこんで作っています。ソースも手作りなのでハンバーグに絡めながら食べてくださいね。

