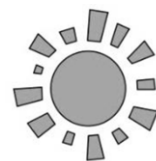


令和4年 1月 24日(月)



# 今日の南中給食



## メニュー【リクエスト給食：鶏の唐揚げ】

- わかめご飯
- 鶏の唐揚げからあ (1人3個)
- 野菜のごま味噌和えみそ
- 昆布豆こんぶまめ
- 具だくさん汁
- 牛乳



## 大豆は変身じょうずへんしん

大豆が伝わってから2000年、日本ではたくさんの加工品が生まれました。大豆から生まれた食品は、豆腐、油揚げ、納豆、湯葉ゆば、みそ、しょうゆ…どれも和食にか欠かせないものです。

大豆は優れた栄養は、だれもが認めるところなのですが、欠点はそのままでは消化されにくいことです。

生の大豆はそのままではほとんど消化されず、加熱しても60~70%ぐらいしか消化されません。ところが加工食品にすることで、

消化吸収率しょうかきゅうしゅうりつが90%以上になるのです。加工によって、さらに価値かちが高まる大豆なのです。

