

給食紹介

令和 5年 10月 2日(月)

コッペパン いちご&マーガリン 牛乳
ポークビーンズ
フルーツのヨーグルトあえ



よくかんで食べよう

今日は、大豆たっぷり、栄養満点“ポークビーンズ”です。
豆・大豆製品は、食物性たんぱく質が豊富、食物繊維も多く、よくかんで食べるので、歯の健康や脳を活発に働かせてくれる、とってもヘルシーな食品です。

今日は『ポークビーンズ』に“大豆”がたっぷり入っています。

乾燥の大豆を洗ってから、水に浸しておいて、何回か煮こぼしてから、他の食材と一緒に調理して仕上げます。トマト味のおいしいポークビーンズができました。しっかり大豆も食べて、元気に過ごしましょう。

『ポークビーンズ』は、かみかみメニューです。

よくかんで食べましょう

～給食では、みなさんの健康を応援しています。～