

4月17日 の給食メニュー

- ・ピタパン
- ・牛乳
- ・ラビオリスープ
- ・ケバブ
- ・黒糖きなこ大豆



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳 (大分県産)	ピタパン	玉ねぎ (佐賀県産)
ベーコン	ラビオリ	キャベツ (宇佐市産)
豚肉	油	人参 (長崎県産)
大豆	パン粉	パセリ (大分県産)
きな粉	黒砂糖	コーン
		トマト
		ピーマン (宮崎県産)
		にんにく (青森県産)



今月もおいしい給食をお届けします!

ぱくぱくだより

【黒糖きなこ大豆】

大豆は、いろいろな食品に姿を変え、私たちの食卓にのぼります。きなこもそのひとつで、大豆を炒って粉にしたものです。ですから、大豆の栄養をまるごととることができます。大豆には、筋肉のもとになるたんぱく質などがたくさん含まれています。

では、問題です。大豆に含まれている、脳のはたらきをよくしてくれる成分はどれでしょうか。

- ①サポニン ②レシチン ③イソフラボン



クイズの答え:②レシチン