

だいず レタスと大豆

令和3年5月14日
北空知圏学校給食センター

きょう きゅうしょく い はるさめ いた もの ぬまたさん きたそらちさん
今日の給食のレタス入り春雨の炒め物には、沼田産の「フリルレタス」と北空知産の
だいず つか
「大豆」を使っています。

フリルレタスが濃い緑色をしている
のは、βカロテンという色素が含まれ
ているからです。βカロテンは体の中
でビタミン A にかわり、皮膚や粘膜を
強くする効果があります。



大豆には、体をつくるもとにな
るたんぱく質や丈夫な骨をつくる
カルシウム、貧血を予防する鉄や
食物繊維もたくさん含まれていま
す。

そだ ひと かんしゃ あじ た
育ててくれた人に感謝して、味わって食べましょうね!

いただきます

