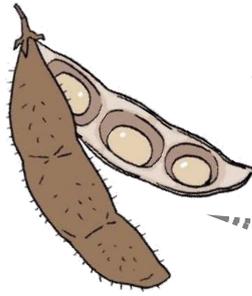


だいず 大豆



11月

きゅうしょくゆうびん
松本市学校給食センター

11月ごろに収穫されます。



大豆は「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質を多く含む食べ物です。たんぱく質は筋肉、皮ふ、内臓、血液、髪の毛、つめなど、体をつくるものになります。大豆や大豆から作られる食べ物を肉、魚、卵などと組み合わせ、いろいろな種類を食べて元気な体をつくりましょう。

大豆は、いろいろな食べ物に姿をかえて、給食に登場します。



給食にはほかにも、大豆からできた食べ物がたくさん出てきますよ。
さが 探してみましよう。

