

# 2023/05/22【給食】「日本型食生活」

(給食だより5月号より)

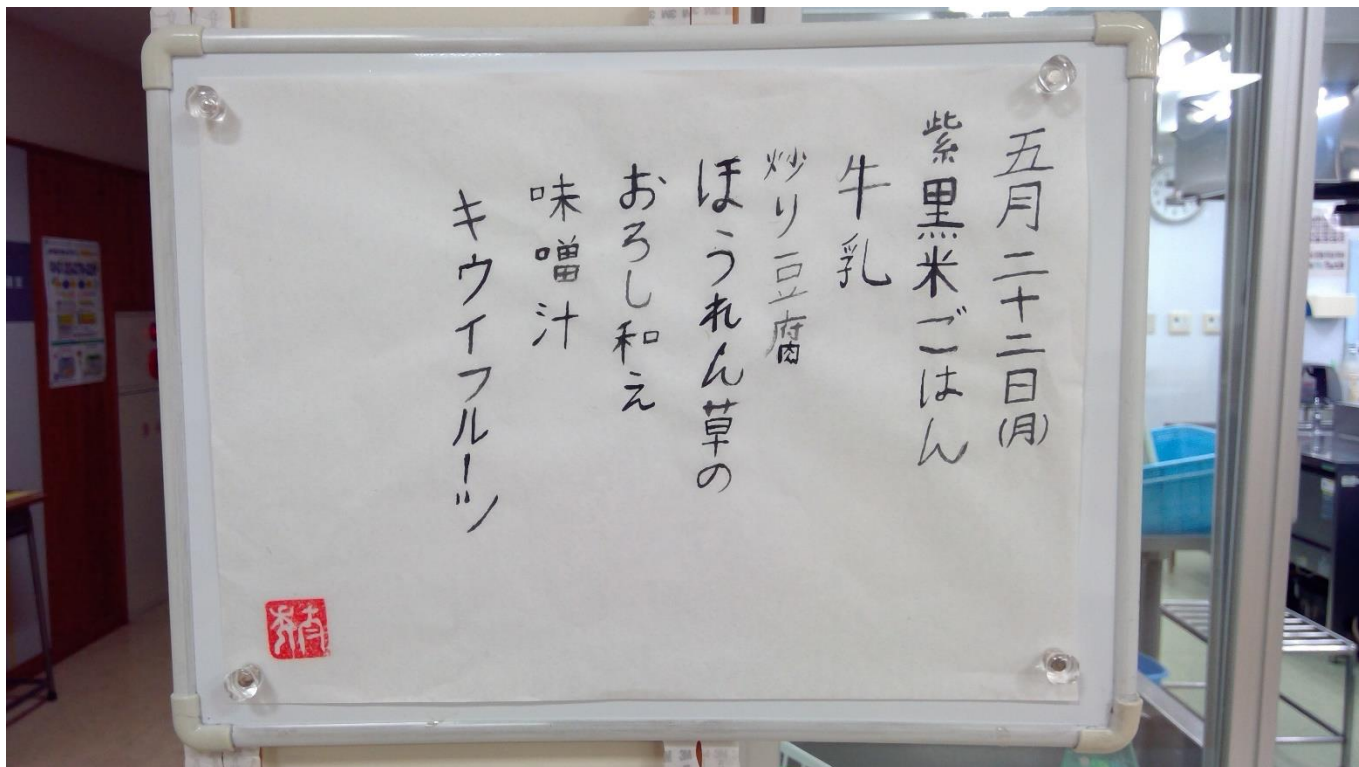
「日本型食生活」を取り入れましょう

「日本型食生活」とは昭和50年代ごろ(1975年)の食生活のこと。ごはんを主食にしながら、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、バランスのとれた食事です。

(詳しくは、前画面の **5月献立** の表示を押して、その中にある **給食だより5月号** をご覧下さい。)

「ごはんを中心とした**和食**」は世界に誇れる健康食！  
本日の給食も「日本型食生活」の献立です。





### 豆腐

#### 豆腐MEMO

「畑の肉」とも呼ばれるほど、植物性たんぱく質が豊富。消化・吸収が良く、必須アミノ酸をバランスよく含み、他にもさまざまな栄養がいっぱい♪

- イソフラボン…骨粗しょう症予防
- サボニン…血圧低下作用
- レシチン…血中コレステロールや中性脂肪を下げる

絹ごしと木綿の使い分け

<b>絹ごし豆腐</b> つるんとした食感で口当たりが◎。冷や奴や汁物の具材など、シンプルに食べたい時におすすめ。	<b>木綿豆腐</b> 密度が高くずっしりしているため、加熱しても形が崩れにくく、炒め物や煮込み料理に。肉団子などの“かさ増し”食材にも。
--	--

消化率  
↓  
大豆(煮豆)  
68%  
豆腐は  
95%

営業中

消 FIRE 使用方法 1 必ず安全ピンを引いてから開栓してください。PULL OUT THE SAFETY PIN