



毎月 **19** 日は **食育** の日



はたけのおにくってな～んだ??

せいかいは「だいず」です。「だいず」は「えだまめ」をせいちょうさせて、かんそうさせたものです。だいずには、からだをつくっている「たんぱくしつ」がおにくにまけないくらいたくさんはいるのでそうよばれています。

きゅうしょくでたべている、しょうゆ、みそ、なっとう、おから、とうふ、あぶらあげ、きなこはぜんぶだいずからできているよ。

きょうのきゅうしょくにはいるあぶらあげは、とうふをうすくきってあぶらであげているよ!!きゅうしょくでは、だいずからつくったものをたくさんつかっているからみつけてみてね!!

