



# 塩川食育通信



5月給食の目標 食事のマナーを身につけましょう

献立のねらい

## 豆乳と牛乳の良い事どりクリームスープ

5月17日(水)

くたもの



ひじきとツナのサラダ



クリームスープスパゲティ

今日のスープには、なんと、牛乳と豆乳が入っています。牛乳と豆乳の良いところを生かしたクリームスープです。さて、そのお味と栄養は？



### 給食クイズ

今日のスープには、牛乳と豆乳（大豆のしぼり汁）が入っています。そこでイエス／ノークイズです。

問1 牛乳も豆乳も栄養があって良い飲み物ですが、牛乳には、たんぱく質やカルシウム等、体を作る 栄養がたくさんある。

- ①イエス      ②ノー



問2 豆乳には、植物性のたんぱく質等が多く含まれ、体を整える栄養がたくさんある。

- ①イエス      ②ノー



みんな それぞれ良い所があって、みんないい。

## 牛乳は「身体を作る」 豆乳は「身体を整える」

牛乳は、成長ホルモンや肌を作るのに必要なビタミンA、また、カルシウムや体内で作ることのできない必須アミノ酸がすべて含まれている貴重な飲み物。

豆乳は、ビタミンB群、とくに鉄分は牛乳の10倍以上。大豆レシチンという成分は、コレステロールを体の外に排出し、また、リノール酸という成分は、コレステロールを減らす働きをするなど、高血圧などの生活習慣病予防にいい飲み物。