



きゅうしょくしつ

給食室だより

令和7年11月18日

3年生の国語で「すがたをかえる大豆」を学習します。昔から色々なものにすがたをかえて食べられてきた大豆は、給食でもたくさん使われています。今日は大豆や大豆からできる食品をたくさん使った給食で、親子豆の炊き込みごはん、牛乳、大豆の変身豚汁、きな粉豆乳蒸しパンです。

親子豆の炊き込みごはんには、大豆とえだまめが入っています。えだまめは、ダイズを若くてやわらかいうちに採ったものです。味つけに使用した“しょうゆ”も、大豆から作られる調味料です。

豚汁には、大豆からつくられた“とうふ”と、とうふを揚げて作る“油揚げ”、そしてダイズの種に水をあげて育てた“大豆もやし”が具材に入っています。味つけに使用した“みそ”も、大豆から作られる調味料です。

大豆を炒って粉にしたものは“きな粉”です。豆乳は大豆からできる飲み物です。今日は、きな粉と豆乳で蒸しパンを作りました。

色々なものにすがたをかえた大豆を探しながら食べましょう！

すがたをかえる大豆たち



ごはんの具に、大豆とえだまめを入れます



大豆もやし



油揚げ



とうふ



みそも大豆から作られます



きな粉と豆乳を
生地つかに使い、
蒸しパンを
つくります



大豆もやしを
入れます

