

# 献立ひとくちメモ

5月21日(水)



大豆は中国が原産で、日本には弥生時代に朝鮮半島を経て入ったといわれています。良質なたんぱく質を多く含むことから「畑の肉」とも呼ばれています。また、ビタミンB1(炭水化物をエネルギーに変換するときに必要なビタミン)が多く含まれていて、私たちの成長に欠かせない栄養価の高い食品です。

