

献立ひとくちメモ

5月21日(木)

今日の豆菜飯には大豆が入っています。

〈栄養価の高い食材〉

- ・良質なたんぱく質が豊富
(「畑の肉」とも呼ばれています)
- ・ビタミンB₁



(糖質をエネルギーに変換するのに必要)

他にも、サポニン・レシチン・イソフラボンなど、特別な栄養素が色々含まれています。

〈食材としても優秀〉

枝豆 や もやし としても食べられている他、様々な食品にも加工されます。

