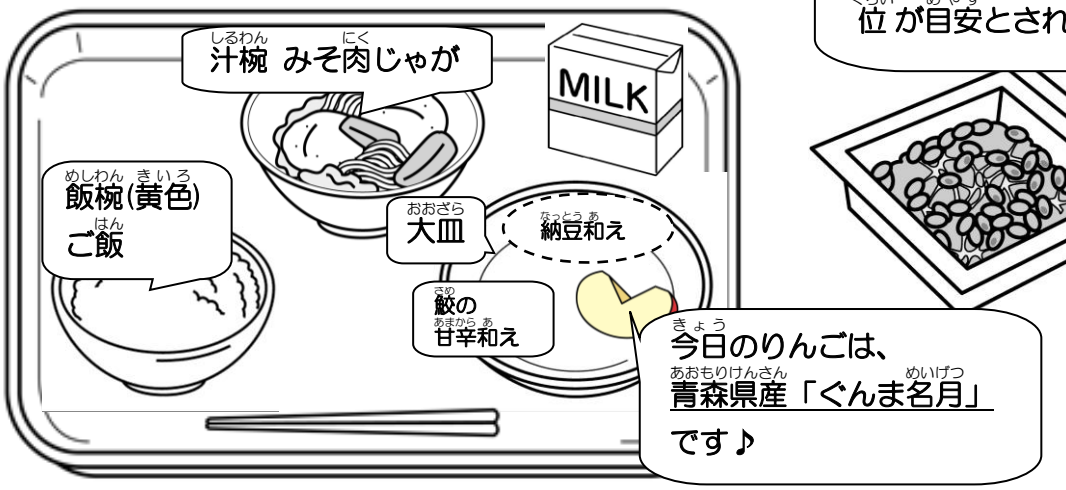
きゅうしょくニュース

令和８年１１月１２日木曜日

６年２組給食委員リクエストメニュー

納豆の栄養とは！？



健康に良いとされる納豆ですが、
１日の納豆を食べる量は、１パック
位が目安とされています。

納豆１パック 40ｇあたり	
たんぱく質	6.6ｇ
食物繊維	2.7ｇ
ビタミンＢ６	0.1ｍｇ
ビタミンＫ	240μｇ
カルシウム	36ｍｇ
イソフラボン	29ｍｇ

今年度は料理の種類別に給食委員会のリクエストメニューを取り入れています。６年２組の給食委員さんの担当は「野菜料理」

みんなで話し合い「納豆和え」を選んでくれました！選んだ理由は「美味しいから・みんな好きそうだから」だそうです。

納豆は、水で戻した大豆を蒸し、納豆菌で発酵させた食べ物です。

原料の大豆は「血、肉、骨となり、体をつくる食べ物」です。

そして、発酵させて、納豆にすることで、大豆の栄養が体に吸収されやすいうえに、「ビタミンＫ２」や「ナットウキナーゼ」などの新たな健康成分がプラスされます！

今日は、納豆和えで野菜と一緒にいただきましょう♪

☆今日の給食に使っている千葉県産の食べ物☆

米　牛乳　船橋市産→キャベツ　]小松菜



先生方へ ロイロノートの資料箱→学校共有→給食メニューにきゅうしょくニュースや献立写真等が入っています。