

6月23日（金）

きょうは、“^{とうにゅう}豆乳クリームスープ”の「豆乳」についてのお話です。

「^{とうにゅう}豆乳」は^{だいず}大豆から作られます。その原料の^{だいず}大豆は、そのまま食
べると^{えいよう}栄養になりづらい食品なのですが、^{とうにゅう}豆乳になることで^{かくだん}格段に
^{えいよう}栄養になりやすくなります。さらに、^{なか}お腹の中でよい働きをする、ビ
フィズ菌の^{きん}栄養になる“^{とう}オリゴ糖”という^{えいよう}栄養がたっぷりなので、
^{なか}お腹の^{ちょうし}調子を^{ととの}整えてくれます。^{なか}お腹の^{ちょうし}調子が^{ととの}整うと、カゼなどの病
気に負けない力を高めることができますので、しっかり残さずに食
べましょう。