

10月11日（水）

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

「<sup>とうにゅう</sup>豆乳」は<sup>だいず</sup>大豆から作られます。その原料の<sup>だいず</sup>大豆は、そのまま食  
べると<sup>えいよう</sup>栄養になりづらい食品なのですが、<sup>とうにゅう</sup>豆乳になることで<sup>かくだん</sup>格段に  
<sup>えいよう</sup>栄養になりやすくなります。さらに、<sup>なか</sup>お腹の中でよい働きをする、ビ  
フィズ菌の<sup>きん</sup>栄養になる“<sup>とう</sup>オリゴ糖”という<sup>えいよう</sup>栄養がたっぷりなので、  
<sup>なか</sup>お腹の<sup>ちょうし</sup>調子を<sup>ととの</sup>整えてくれます。<sup>なか</sup>お腹の<sup>ちょうし</sup>調子が<sup>ととの</sup>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。