

10月21日（木）

きょうは、「^{しせん}四川豆腐」に使われている“豆腐”についてのお話です。

みなさん“豆腐”は何からできているか、みなさんは知っているでしょうか？“豆腐”は、^{だいず}大豆から出来ています。^{だいず}大豆はもともと^{しょうか}消化があまり良くないので、^{えいよう}体の中で栄養になりにくい^{たべもの}食物です。しかし、豆腐に^{かこう}加工することによって、とても^{えいよう}栄養になりやすくなります。原料の^{だいず}大豆には、たんぱく質のほかにカルシウムも多いので、^{ほね}骨がスカスカになって、^お折れやすくなってしまう病気である「^{こつ}骨粗しょう症」という病気を^{ふせ}防ぐ^{こうか}効果もある、とても体に良い食材です。きょうも、しっかりよくかんで、残さず食べるようにしましょう。