

10月21日（木）

きょうは、「<sup>しせん</sup>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、<sup>だいず</sup>大豆から出来ています。<sup>だいず</sup>大豆はもともと<sup>しょうか</sup>消化があまり良くないので、<sup>えいよう</sup>体の中で栄養になりにくい<sup>たべもの</sup>食物です。しかし、豆腐に<sup>かこう</sup>加工することによって、とても<sup>えいよう</sup>栄養になりやすくなります。原料の<sup>だいず</sup>大豆には、たんぱく質のほかにカルシウムも多いので、<sup>ほね</sup>骨がスカスカになって、<sup>お</sup>折れやすくなってしまう病気である「<sup>こつ</sup>骨粗しょう症」という<sup>そ</sup>病気を<sup>しょう</sup>防ぐ<sup>ふせ</sup>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。