



## おからのお話（小）



みなさん、こんにちは。今日は、おからのお話です。

おからは、大豆から作られます。大豆をゆでてすりつぶし、しぼった汁が豆乳です。その豆乳に、にがりを加えて固めると豆腐ができます。そして、豆乳を作るときに、しぼって残ったものがおからです。「うの花」や「きらず」とも呼ばれます。

おからには、たくさんの栄養があります。特に、おなかの中をきれいにする食物せんいが多くふくまれています。また、歯や骨をつくるカルシウムや、血液をつくる鉄もたくさん入っているので、成長期のみなさんに欠かせない栄養がいっぱいです。

今日の給食は、おからを使った「ツナとおからのそばろ」です。しょうゆとさとうで甘辛く味付けをしてあるので、ごはんにのせてどんぶりにしてもおいしいですよ。ぜひ食べてくださいね。