



ツナがみんなにはいるように
もりつけましょう。

いつもよりごはん
すくなめです。

こうや豆腐

こうや豆腐^{えいよう}は栄養^たがたっぷりつま^{もの}った食べ物です。

●たんぱく質^{しつ}が豆腐^{とうふ}の7倍^{ばい}です。

●豆腐^{とうふ}と同じように、イソフラボン^{おな}やカルシウム^{たいせつ}、
マグネシウム^{たいせつ}という、みなさんのからだにとって大切な
栄養^{えいよう}も豊富^{ほうふ}です。

きょう
今日は「そぼろ」のようにこまか
くして、調理^{ちょうり}しました。

