

とっとりふるさと探検 たんけん

毎月19日は
食育の日
れいわ ねん がつ にちごう
令和4年2月18日号

とっとりし がっこうきゅうしょく センターでは、まいつき にち しょくいく ひ
鳥取市の学校給食センターでは、毎月19日の食育の日に「とっとりふ
るさと探検」として地元の食材を活用した献立を提供しています。2月の
しょくざい は、ふくべちよう せいりよう
食材は、福部町で製造されている「おから」を紹介し



おから

「おから」とは？
とうふをつくるときに、大豆から豆乳を絞ったあとの、残った部分をおからといいます。
おからは別名「卵の花」とも呼ばれます。

とっとりけんさんだいす や とくべつさいばいだいす
「鳥取県産大豆」や「特別栽培大豆
(農薬や化学肥料の使用を減らして栽培されたもの)」を原料にしています。



えいよう
～「おから」の栄養～
おからには、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」が豊富に含まれています。

「おから」ができるまで



あんしん あんぜん
安心・安全なおからをお届けできるように、一生懸命がんばっています。おからを食べて元気いっぱいになってくださいね。

