

「豆乳食育移動教室」開催！

栄養不足といえば、ビタミンや食物繊維を含む野菜不足が言われていますが、最近はたんぱく質不足も報告されています。特に高齢者のたんぱく質不足は深刻！また、良質なたんぱく質を含む食品で、唯一植物性であることから大豆が見直されています。そこで豆乳について学習することになりました！

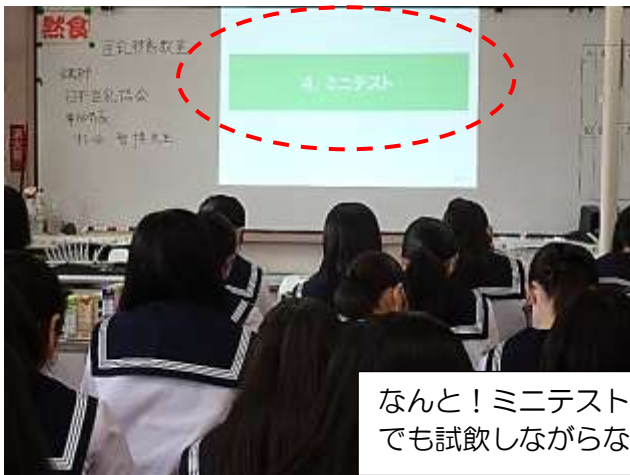
講師：日本豆乳協会 事務局長 杉谷 智博 先生



始まりました。
講義ですが、調理室で実施です。なぜ？



たくさんの資料をもとに
豆乳の栄養素、製造法、種類、歴史などを
教えていただきました。



なんと！ミニテスト。。
でも試飲しながらなので、みんなにここにこでした。

黙食実施中！



試飲は4種類！ 右から

- ・成分無調整豆乳
- ・調製豆乳
- ・白桃
- ・きなこ



全問正解者 16 名！ 通常は4～5名とのこと、
さすが家政科です！
先生とじゃんけんして勝ち残った winner に
「豆乳レシピ」が贈られました！
「ありがとうございます！」



そして最後に、お礼の言葉。突然の指名でも
きちんと伝えることができました。

次号案内！

家庭クラブのボランティア活動
について、お知らせの予定！