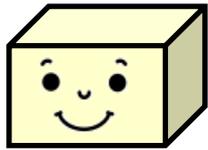
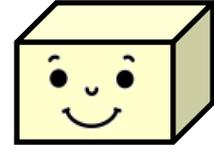


しょくいくメモは、日直さんが読んだり、教室にはったりしてね

10月2日のしょくいくメモ



豆腐の白



10月2日は、十二の語呂合わせから「豆腐の白」となりました。

今日の給食には、豆腐の他に豆腐から作る食べ物も使っているので紹介します！

【豆腐クイズ！】

豆腐はお豆で作ります。その豆はなんでしょう？

①だいず

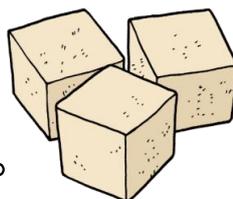
②あずき

ふいぢ①

豆腐は、タンパク質といって、血や筋肉など私たちの体を作る栄養が多いので、「赤」の食べ物です。

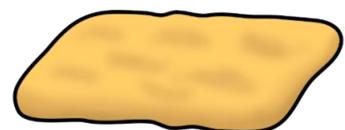
高野豆腐

豆腐を凍らせ、乾燥させて作ります。作り方から凍り豆腐ともいいます。スポンジ状になって味がよくしみ込み、おいしいです。



油揚げ

豆腐を薄く切り、油でサクッと揚げて作ります。



ごぼうずしに「高野豆腐」、さといものみそ汁に「油揚げ」が入っています。食べ比べてみてください！