１０月　３０日（金）　おいしいなつうしん

ぎゅうにゅう
まめごはん
おからコロッケ
ゆでキャベツ
とうにゅうのバランスみそしる

★きのうのこたえ★　①　高温でさっと揚げる

◎今日のクイズ◎

今日、１０月３０日は「食品ロス削減の日」です。「食品ロス削減給食」として、「おからコロッケ」を作りました。おからは大量に捨てられていて食品ロスになっています。今月は「食品ロス削減月間」としてたくさんの種類の「食品ロス削減給食」を実施しました。みなさんも食品ロスの問題を自分事として考えてみてください。

「豆乳のバランスみそ汁」は、大豆製品である豆乳と油揚げを使っていて、さらに３つのグループの食べ物（「主にエネルギーのもとになる食べ物」「主に体をつくる食べ物」「主に体の調子を整える食べ物」）が全て入っています。

さて、次のうち大豆から作られる食べ物はどれでしょうか？

①　からあげ　　②　さつまあげ　　③　あつあげ（なまあげ）



