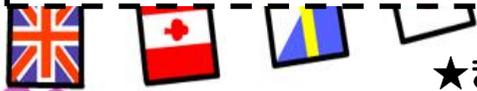


10月 20日(金) おいしなつうしん



★きのうのこたえ★ ② こむぎこ 小麦粉

◎今日のクイズ◎

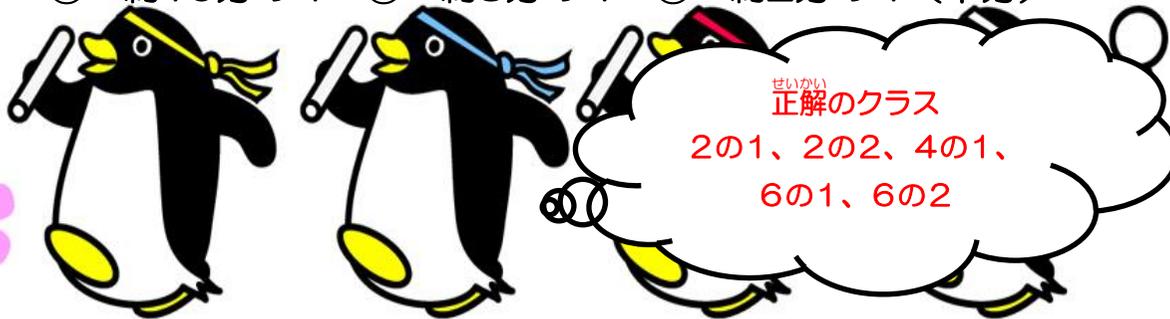
明日土曜日は、運動会ですね！今日は、「運動会応援メニュー」と「食品ロス削減メニュー」をあわせて実施します。「元気ごはん」には「きび」が入っています。「たぬき汁」は「他抜き」のダジャレです。たぬき汁は精進料理で、こんにゃくを使ったみそ汁です。「紅白ゼリー」は、牛乳とクランベリージュースで作りました。

「マイペースかつおぶし」と「はぐれこんぶ」、普段はだしを取り終わると仕事が終わりますが、今回はもう一仕事、頑張ってくれました。だしを取り終わったかつお節と昆布を細かく刻んで、調味料で煮て、ふりかけを作りました。いつもは捨てられてしまう昆布とかつお節が大どんでん返し！運動会もどんでん返しがあるかも！？

「おからとまるごとキャベツのメンチカツ」は、捨てられてしまいがちなおからや、キャベツの芯や外葉まで、丸ごと使ったメンチカツです。「さびしんぼうキャベツ」が活躍した「メンチカツ」を食べて、絶対「勝つ」ぞ！

日本の食品ロスは1年間に約520万トン。そのうち家庭から出ている量は？

- ① 約10分の1
- ② 約3分の1
- ③ 約2分の1 (半分)



ぎゅうにゅう
げんきごはん
どんでんがえしふりかけ
おからとまるごとキャベツのメンチカツ
たぬきじる こうはくゼリー

こうはくゼリー

おからとまるごとキャベツのメンチカツ

げんきごはん
どんでんがえしふりかけ
小わん

たぬきじる
大わん