

11月 6日 (月)

おいしいなつうしん



◎木曜日の正解◎ ① 色がうすくなる

レモンのクエン酸 (すっぱい成分) に反応して、紅茶の色がうすくなります。

◎今日のクイズ◎

先週の金曜日11月3日は「高野豆腐の日」です。「高野=こうや (58)」と読む語呂合わせ

から、新年まで残り58日である11月3日が記念日になりました。給食ではこの日にちなみ、「高野豆腐の

そばろごはん」を作りました。高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させたもので「乾物」の一つです。乾物は日

に干したり、水分が少なくなったりすることで、栄養価が高くなります。高野豆腐は、鉄分や食物繊維など

の不足しがちな栄養素をたくさん含んでいます。しっかり食べましょう！また、副菜の「野菜の煮物」「かぶ

のみそ汁」に入っている野菜もしっかり食べて、免疫力をアップしましょう！

では、クイズです。高野豆腐の別名はなんでしょう？

- ① 乾燥豆腐
- ② 凍り豆腐
- ③ カチコチ豆腐

ぎゅうにゅう
こうやどうふの
そばろごはん
やさいのにも
かぶのみそ汁

正解のクラス
2の1、2の2、3の2、
4の1、5の2

もりつけかた

- やさいの
にも
- こうやどうふの
そばろごはん
- かぶのみそ汁
大わん

