

今日の給食

令和5年11月14日



(年中児のプレート)

今日の献立

ごはん、高野豆腐の含め煮、もやし香味和え、ココア豆

(牛乳は毎日です。)

今日は「高野（こうや）豆腐の含め煮」の紹介とクイズをします。では、さっそくですが、クイズです。

高野豆腐の別名は何というのでしょうか？

- ①凍り豆腐
- ②厚揚げ
- ③油揚げ

正解は①の凍り豆腐でした。高野豆腐の別名は凍り豆腐といいます。高野豆腐は豆腐を凍らせてから乾燥させて作られます。

高野豆腐は体を作るたんぱく質や、酸素を運ぶためのヘモグロビンを作る鉄分、お腹の調子を整える食物繊維など、成長期の皆さんにとってほしい栄養がたっぷりです。

今日は鶏肉や高野豆腐、野菜をたっぷり使った含め煮にしました。