



9月3日(木)

♪ パクパクだより ♪



今日の献立

とりこんぶ 鶏昆布おこわ こうや豆腐 たまごやき 高野豆腐の卵焼き 豚汁 ぎゅうにゅう 牛乳

★クイズ★ こうや豆腐 ふゆ しぜん さむ りよう つく れきし 高野豆腐は、冬の自然の寒さを利用して作られていた歴史があります。

べつめい なんと豆腐 よ ば れ て このことから、別名“何豆腐”と呼ばれているでしょう？

ゆきみ豆腐 こお 豆腐 ひょうが豆腐
①雪見豆腐 ②凍り豆腐 ③氷河豆腐



こうや豆腐 とうふ こおら せて かんそう つくるにほん でんとうてき ほぞんしよく 高野豆腐は、豆腐を凍らせてから乾燥させて作る日本の伝統的な保存食です。そのため、

こお 豆腐 よ かまくらじだい わかやまけん こうやさん おぼう た 「凍り豆腐」とも呼ばれています。鎌倉時代、和歌山県の高野山でお坊さんたちが食べてい

とうふ ふゆ きびしいさむさ こお よくあさと しょっかん おもしろく た豆腐が冬の厳しい寒さで凍ってしまい、それを翌朝解かしてみたところ、食感が面白くお

いしかったので食べられるようになったと言われている。高野豆腐は、乾燥しているため

ちようきほぞん からだ うれ えいよう つ とく ほね は 長期保存ができるだけでなく、体に嬉しい栄養もギュッと詰まっています。特に骨や歯を

つよ ち つくる てつぶん ふつう とうふ 強くするカルシウムや、血を作るもとになる鉄分は、普通の豆腐よりもたくさん含まれてい

きよう きゅうしよく たまごや こうや豆腐 はい ます。今日の給食の卵焼きにはみじん切りにした高野豆腐が入っていて、まるでひき肉の

しょっかん ような食感になっています。おいしくいただきます。クイズの答えは ②凍り豆腐

クイズの答えは ②凍り豆腐

