

# きゅうしょくつうしん



## 【12月18日（月）のこんだて】

こうやどうふ どん  
★高野豆腐のそぼろ丼

ぎゅうにゅう  
★牛乳

きゃべつ  
★キャベツのおかかあえ

じる  
★かきたま汁

こうやどうふ し とうふ こお  
高野豆腐を知っていますか？お豆腐を凍らせて

かわ すいぶん ほぞんしょく  
乾かしたものです。水分がないので、保存食にも

なります。日本は地震がある国なので、災害に備

える事も大切です。来年は炊き出しきゅうしょく

をします。保存食をどう料理するかみてください♪