

献立ひとくちメモ

7月13日(月)

給食委員会の生徒会月間の活動は、食育クイズを実施することです。いただきますの前に問題を出すので、食事をしながら考えてみてください。今日のクイズ担当は1年3組です。

問題

大豆ミートは、一般的な牛肉や豚肉と比べて、カロリーや脂質が低いのが特徴ですが、たんぱく質の量はどのように？

- ①牛肉や豚肉より多い
- ②ほぼ同じ
- ③牛肉や豚肉より少ない

マーボー
今日の麻婆豆腐に、お肉の代わりに使ってみました！



答えはごちそうさまの時に発表します。

食育クイズの答え

正解は②の「ほぼ同じ」です。

大豆ミートは大豆を主原料としているため、植物性たんぱく質が非常に豊富です。

