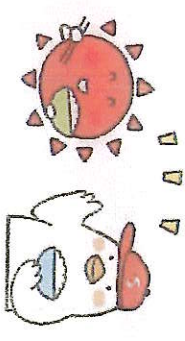


きゅうしよく カシンダー 10月 No.1

運動会当日も しっかり朝ごはん！

わたしたちは、運動するためのエネルギーを食事によって補給しています。特に、朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。運動会当日は、午前中から元気に活動できるように、しっかりと朝ごはんを食べて登校しましょう！



	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)
はいせん	さんまのまろ煮に (お皿) きんぎょのあじに (お皿) ごはん (茶碗) — ぶどういも (茶碗) クイズ① さんまを漢字で書くと、ある季節の漢字が入ります。それは何でしょう？ ① 春 ② 夏 ③ 秋 ④ 冬	マカロニサラダ (お皿) あじのまろ煮 (お皿) ポテト (茶碗) クイズ② マカロニは何の仲間でしょう？ ① パスタ ② うどん ③ そば	リクエスト給食	牛蒡カレーライス (お皿) あじのまろ煮 (お皿) クイズ③ スーパードライなど最も多く売られている大根は、何という種類の犬粮でしょう？ ① 赤首大根 ② 青首大根
はいせん	さんまのまろ煮に (お皿) きんぎょのあじに (お皿) ごはん (茶碗) — ぶどういも (茶碗) ごはん ③ 秋 さんまは漢字で「秋刀魚」と書きまします。その漢字の通り、秋に旬を迎えるさんまは、刀のように細長く銀色に輝く様をしていることから、この漢字が使われています。秋を代表する味覚を、給食でも美味しく味わいましょう。	マカロニはパスタの一種で、「デュラム小麦」という種類の小麦粉から作られる「セモリナ粉」が原料です。約600種類あるといわれるパスタのうち、筒状で短いものを「マカロニ」といいます。ドレッシングが絡んで食べやすいサラダになっています。	今回のリクエスト給食は、職員室の先生や調理員さんたちからリクエストしてもらいました。大人ならではの色々なリクエストが届きました。どんな献立が登場するか、お楽しみに！ もうすぐ運動会！	ごはん ② 青首大根 スーパードライなど最も多く売られている大根のほとんどは、青首大根という品種です。大根の根の部分は主に畑で育っています。畑に近い部分は土から出て、目に当たると緑色になります。これからの季節はスーパードライにたくさん並ぶので、ぜひ観察してみてください！
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)
はいせん	さんまのまろ煮に (お皿) きんぎょのあじに (お皿) ごはん (茶碗) — ぶどういも (茶碗) クイズ④ さばを食べると、体にどんなよいことがあるでしょう？ ① 足が速くなる ② 集中できる ③ かぜをひきにくくなる	マカロニサラダ (お皿) あじのまろ煮 (お皿) ポテト (茶碗) クイズ⑤ どうもこのしを早く美味しく食べられる方法はどれでしょう？ ① 収穫してから食べる ② 収穫してから1ヶ月ほどねかせてから食べる	マカロニはパスタの一種で、「デュラム小麦」という種類の小麦粉から作られる「セモリナ粉」が原料です。約600種類あるといわれるパスタのうち、筒状で短いものを「マカロニ」といいます。ドレッシングが絡んで食べやすいサラダになっています。	今回のリクエスト給食は、職員室の先生や調理員さんたちからリクエストしてもらいました。大人ならではの色々なリクエストが届きました。どんな献立が登場するか、お楽しみに！ もうすぐ運動会！
はいせん	さんまのまろ煮に (お皿) きんぎょのあじに (お皿) ごはん (茶碗) — ぶどういも (茶碗) ごはん ③ 秋 さんまは漢字で「秋刀魚」と書きまします。その漢字の通り、秋に旬を迎えるさんまは、刀のように細長く銀色に輝く様をしていることから、この漢字が使われています。秋を代表する味覚を、給食でも美味しく味わいましょう。	マカロニはパスタの一種で、「デュラム小麦」という種類の小麦粉から作られる「セモリナ粉」が原料です。約600種類あるといわれるパスタのうち、筒状で短いものを「マカロニ」といいます。ドレッシングが絡んで食べやすいサラダになっています。	今回のリクエスト給食は、職員室の先生や調理員さんたちからリクエストしてもらいました。大人ならではの色々なリクエストが届きました。どんな献立が登場するか、お楽しみに！ もうすぐ運動会！	今回のリクエスト給食は、職員室の先生や調理員さんたちからリクエストしてもらいました。大人ならではの色々なリクエストが届きました。どんな献立が登場するか、お楽しみに！ もうすぐ運動会！

しっかり休んでね！



