



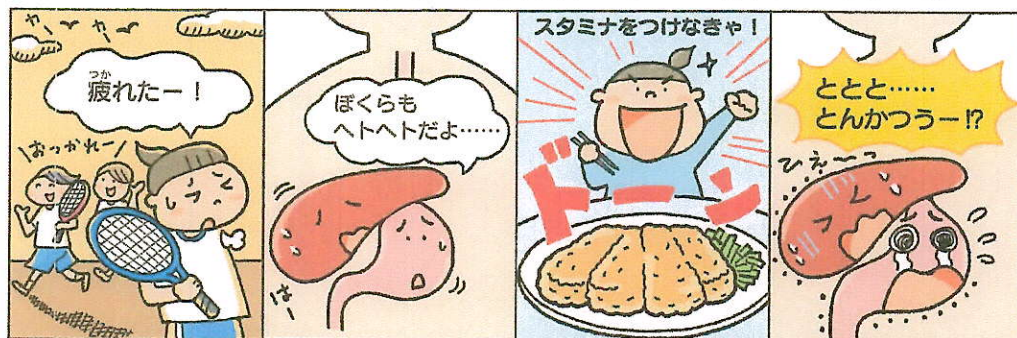
きゅうしょく カレンダー 9月 No.1



運動会の練習が

始まります

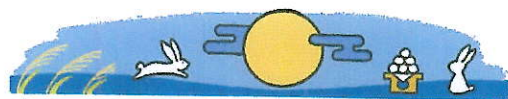
激しい運動の後は内臓だって疲れている



激しい運動をすると、筋肉だけではなく肝臓などの内臓も疲れています。運動後に揚げ物などの消化に時間がかかるものを食べると、疲れた内臓をさらに酷使してしまうので、運動で疲れた時は消化のよいものを食べて、内臓も休めるようにしましょう。

	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
はいぜん	きりぼしごいの サラダ (小皿) ひいき ごはん (茶碗) すいとんじる (汁碗)	スコップコロケ (小皿) ごはん (茶碗) キャベツの スープ (汁碗)	くさやめとコーンのサラダ (小皿) きねパン (パン皿) いためビーフン (汁碗)	さばのごまやき (お皿) ごはん (茶碗) いものじる (汁碗)	きゅうりとわかめの すのもの (小皿) ごはん (茶碗) マーボーナス (汁碗)
ひとくちメモ	クイズ① 今日の汁物に入っている団子は「すいとん」といいます。ほかにどんな呼び方があるでしょう？ ① ひつつみ ② とつてなげ ③ だご汁 こたえ ①、②、③ 全部 「すいとん」は小麦粉を練って団子にしたもので、「ひつつみ」、「とつてなげ」は東北地方の、「だご汁」は九州地方の呼び方です。	クイズ② 今日の小さいおかずは「スコップコロケ」といいます。なぜこのような名前がついたでしょう？ ヒント：何を使って食べるでしょう？ こたえ 「スコップコロケ」は、普通の丸いコロケとは違い、カップに入っています。スコップ(スプーン)を使いつけて食べるので、この名前がつけました。	クイズ③ 大きいおかずに入っている麺は、「ビーフン」といいます。どこの国でよく食べられているでしょう？ ① フランス ② エジプト ③ 中国 こたえ ③ 中国 ビーフンとは、中国で生まれた米から作られる麺のことです。中国の他、台湾やベトナムなどのアジアの国でよく食べられます。	クイズ④ 「にんじんしりしり」の「しりしり」とはどういう意味でしょう？ ① にんじんをすりおろす音 ② にんじんを食べる音 ③ にんじんを炒める音 こたえ ① にんじんをすりおろす音 「しりしり」とは、にんじんをすりおろして細く切るときの「すりすり」という音を、沖縄の言葉にしたものです。	クイズ⑤ 英語で「eggplant」とは、何の野菜のことでしょう？ ① トマト ② なす ③ 玉ねぎ こたえ ② なす 「egg」は「卵」、「plant」は「植物」という意味です。アメリカのなすは、白くて丸い卵のような形をしていることから、この名前がつけました。
	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)
はいぜん	もやしナムル (小皿) ごはん (茶碗) ジャージャーめん (汁碗)	のりしおビュッス (小皿) ごはん (茶碗) しじみ (汁碗)	キャベツのピクルスふう (小皿) あじうパン (パン皿) コーンクリーム シチュー (汁碗)	ぎょうざどん (カレー皿) ごはん (茶碗) しょうめスープ (汁碗)	さんらのしおこじやき ちくわのいりに (お皿) ごはん (茶碗) えのきたけの すましる (汁碗)
ひとくちメモ	クイズ⑥ 「ジャージャー」の「ジャージャー」とは、どういう意味でしょう？ ① 肉みそのこと ② 麺を水で洗う音 ③ 肉みそを炒める音 こたえ ① 肉みそのこと 「ジャージャー」という言葉には、「ひき肉を調味料で炒める」という意味があります。肉みそと麺をからめていただきます。	クイズ⑦ 今日の大きいおかずは「治部煮」といいます。なぜこのような名前がついたでしょう？ ① しじみ煮から ② 岡部治部右衛門が伝えたから こたえ ①、② 全部 治部煮は、石川県金沢市の郷土料理です。その名前は、しじみ煮のことや、岡部治部右衛門が伝えたことが由来といわれています。	クイズ⑧ 今日のシチューは、いつものシチューとひと味違います。さて、何が違うでしょう？ ヒント：○○○クリームシチュー こたえ コーンが入っている 今日のシチューはコーンクリームシチューといい、コーン(とうもろこし)が入っています。いつものシチューとの違いを味わって食べましょう。	クイズ⑨ ぎょうざが生まれた国はどこでしょう？ ① 日本 ② 韓国 ③ 中国 こたえ ③ 中国 ぎょうざは、はるか昔2600年ほど前に中国で生まれました。遺跡からは、ぎょうざを食べていたあとが見つかるそうです。	クイズ⑩ 塩こうじとは調味料の名前です。塩こうじを使うと、魚はどうなるでしょう？ ① かたくなる ② やわらかくなる こたえ ② やわらかくなる 塩こうじには、食べもののたんぱく質を分解する働きがあります。そのため、魚やお肉を塩こうじに漬けておくと、やわらかくなります。

きゅうしょくカレンダー 9月 No.2



	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)
はいぜん	敬老の日	おつきみポンチ (小皿) はぎごぼん (茶碗) ちくぜんに (汁碗)	カレーキャベツ (小皿) ミートサンド (パン皿) オニオンスープ (汁碗)	ふじんにくのごまごれ (お皿) ほうれんそうのおかあえ ごはん (茶碗) とうふの みそ汁 (汁碗)	ごまごれサラダ (小皿) ごはん (茶碗) ほうれんそう (汁碗)
ひとくちメモ	9月17日は中秋の名月 17日は「中秋の名月」です。この日は、1年で最も月がきれいに見える日といわれています。 あき かん 秋を感じながら、味わっていただきましょう。	なぞなぞ① 宇宙飛行士が月に行ったら、ごはんを食べたくなくなっていました。どうしてでしょう？ こたえ 空気(食う気)がないから 実は、宇宙には空気がありません。空気がない宇宙に行ったら、食う気(食べたい気持ち)がなくなってしまうそうです。	なぞなぞ② くみちゃんは、運動会の日も遠足の日も社会見学の日もお弁当が一緒でした。さて、何のお弁当だったでしょう？ ヒント:「3回一緒」でした。 こたえ サンドイッチ 3回一緒、つまり「三度一致」しました。お弁当の中身はサンドイッチだったようです。	なぞなぞ③ ケンカをしない豆腐ってどんな豆腐でしょう？ ヒント:「ケンカをしない」ということは、「もめない」ということです。 こたえ 木綿豆腐 ケンカをしない、つまり「もめない」、「木綿(もめん)豆腐」ということです。	なぞなぞ④ 周りをサイに囲まれながら食べる料理ってどんな料理でしょう？ ヒント:あちらこちらの周りのことを「八方」といいます。 こたえ 八宝菜 周りをサイに囲まれながら食べるので、「八宝菜」です。
	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)
はいぜん	振替休日	あんみやき チンゲンサイとしめじの (お皿) ごはん (茶碗) さつまあげの すまし汁 (汁碗)	きりぼしのペペロンチーニ (小皿) こがねパン (パン皿) チリコンカン (汁碗)	トビウオのマリネ、きゅうりのやみあげ (お皿) ごはん (茶碗) なすのみそ汁 (汁碗)	ポークカレーライス (カレー皿) サラシイ (小皿)
ひとくちメモ		なぞなぞ⑤ お好み焼きの下にあるパンってどんなパンでしょう？ ヒント:お好み焼きを焼くときを想像してみましょう。 こたえ 鉄板 お好み焼きを焼くとき、お好み焼きの下には鉄板があります。	なぞなぞ⑥ しゃべりかけても何も答えてくれないパンってどんなパンでしょう？ こたえ 蒸しパン しゃべりかけても、何も答えてくれない無視されるので「無視(蒸し)パン」です。	なぞなぞ⑦ 「りりりりりりりりり」何の野菜でしょう？ ヒント:「り」は9個あります。 こたえ きゅうり 9個の「り」があるので「きゅうり」です。	なぞなぞ⑧ カレーはカレーでも、がんばった人のためのカレーはどんなカレーでしょう？ こたえ お疲れ(おつかカレー) 早くも来週で9月が終わります。毎日の勉強や運動会の練習をがんばった自分に「おつかカレー」をあげましょう！
	30 (月)	ひとくちメモ			
はいぜん	とろろごぼう (お皿) きゅうりのあみごえ ごはん (茶碗) ゆばの すまし汁 (汁碗)	なぞなぞ⑨ 5本の棒でできた食べ物は何でしょう？ こたえ ごぼう 5本の棒で「ごぼう」です。	うん どう かい もうすぐ 運動会 食べることも寝ることも大切な練習です！		