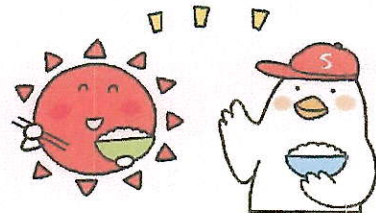


きゅうしよく カレンダー 10月 No.1

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)
はいぜん		さんまのまつまねに (お皿) キャベツのおひし ごはん (茶碗) さつまいものみそ汁 (汁碗)	マカロニサラダ (小皿) あげつかけパン (パン皿) ポトフ (汁碗)	リクエスト給食	チキンカレーライス (カレー皿) ごぼうのあさり汁 (小皿)
ひとくちメモ		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	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	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に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！	クイズ③ スーパーなどで最も多く売られている大根は、何という種類の大根でしょう？ ① 赤首大根 ② 青首大根
		こたえ ③ 秋 さんまは漢字で「秋刀魚」と書きます。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体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。	こたえ ① パスタ 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。		こたえ ② 青首大根 スーパーなどで見られる大根のほとんどは、青首大根という品種です。大根の根の部分は土に埋まっていますが、葉に近い部分は土から出て、日に当たると緑色になります。これからの季節はスーパーにたくさん並ぶので、ぜひ観察してみましょう！
	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)
はいぜん	振替休業日	さばのせとにさんしょう (お皿) ごはん (茶碗) じゃがいものみそ汁 (汁碗)	ぎゅうりつとコーンのサラダ (小皿) コーンパン (パン皿) こめことうにのクリームシチュー (汁碗)	ふたにくとこんにやくのいりめもの (小皿) ちゅうかふう (茶碗) こやぶふうのいりめもの (汁碗)	ヤンニョムチキン (お皿) ごはん (茶碗) わかめスープ (汁碗)
ひとくちメモ		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	クイズ⑤ とうもろこしを甘く美味しく食べる方法はどれでしょう？ ① 収穫してすぐ食べる ② 収穫してから1ヶ月ほどねかせてから食べる	クイズ⑥ 高野豆腐は、別名なんというでしょう？ ① 水豆腐 ② 湯豆腐 ③ 氷豆腐	クイズ⑦ 「ヤンニョムチキン」の「ヤンニョム」とは、どういう意味でしょう？ ① 美味しい ② 辛い ③ 味付けされた
	しっかり休んでね！	こたえ ② 集中できる さばには、DHA(ドコサヘキサエン酸)という油が多く含まれています。DHAは脳の働きをよくしてくれるので、集中力がアップします！	こたえ ① 収穫してからすぐ食べる とうもろこしは、収穫してから数時間で糖分(甘み)が減っていきます。できるだけ早く食べる方が、より甘く美味しく食べることができます。	こたえ ③ 氷豆腐 昔、高野豆腐は冬の寒さを利用して、豆腐を凍らせて作っていました。凍らせることでスポンジのようになり、煮汁がよく染みます。	こたえ ③ 味付けされた 「ヤンニョム」とは韓国語で「味付けされた」という意味があります。「コチュジャン」という甘辛い調味料を使ってソースを作っています。



	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
はいぜん	スポーツの日	ポイコーロー (お皿) ごはん (茶碗) ちゅうかふ (汁碗)	かいそうサタタ (小皿) ごはん (茶碗) わがウスハヤシ (汁碗)	タラのピリットシヤン てっかんサトル (お皿) ごはん (茶碗) フンタンスー (汁碗)	レモンサタタ (小皿) ごはん (茶碗) レモンライス (汁碗)
ひとくちメモ		クイズ⑧ 「ポイコーロー」を漢字で書くと、ある道具の漢字が入ります。どれでしょう？ ① 鍋 ② 箸 ③ 皿 こたえ ① 鍋 「ポイコーロー」を漢字で書くと、「回鍋肉」と書きます。一度調理したものを、再び鍋に戻して調理する、という意味があります。	クイズ⑨ きのこは何の仲間でしょう？ ① 野菜 ② 木 ③ 菌 こたえ ③ 菌 きのこは菌の仲間、菌を植えてつくる人工栽培のものがほとんどです。今日のスパゲティには、3種類のきのこが入っています。	クイズ⑩ 「タラ」という魚の名前の由来は何でしょう？ ① 魚がとれる地域の名前 ② 魚の体の模様 こたえ ② 魚の体の模様 一般的によく食べられるタラは「真鱈」という品種です。体の模様がまだら模様をしているので、この名前がつけられました。	《毎月19日は食育の日》 今日は、「ビタミンA」、「ビタミンC」がたっぷりとれる献立が登場します。ビタミンAは皮膚や目の健康のために、ビタミンCは風邪を予防するために欠かせない栄養素です。今日の給食には、ビタミンAが多く含まれるにんじん、ビタミンCが多く含まれるじゃがいもやレモン汁を使った献立が登場します。味わって食べましょう。
	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)
はいぜん	うぐいすまん (お皿) ひしきのいりに ごはん (茶碗) とろろのたまご (汁碗)	しるめサタタ (小皿) ごはん (茶碗) ツーホー (汁碗)	けいさサタタ (小皿) ごはん (茶碗) ポークシチュー (汁碗)	うぐいすの あまからあじ (小皿) ごはん (茶碗) うぐいす (汁碗)	くさねめいのいためもの (小皿) ごはん (茶碗) くさね (汁碗)
ひとくちメモ	クイズ⑪ あひるの卵は食べられる。○か×か？ こたえ ○ あひるの卵は鶏の卵よりも大きいのが特徴です。アルカリで固めたものは「ピータン」といい、中国などでよく食べられます。	クイズ⑫ 春雨は果物の仲間である。○か×か？ こたえ × 春雨は、緑豆やじゃがいも、さつまいもなどのでんぷんから作られます。果物ではなく、いも・でんぷん類の仲間に分けられます。	クイズ⑬ 「ポーク」とは、牛肉のことである。○か×か？ こたえ × 「ポーク」とは豚肉のことを指します。牛肉は、「ビーフ」といいます。では、鶏肉は何というでしょう…？ 	クイズ⑭ 「鶏飯」とは、京都府の郷土料理である。○か×か？ こたえ × 「鶏飯」とは、鹿児島県の郷土料理です。鶏のだしがきいたお汁を、お茶漬けのようにごはんにかけていただきます。	クイズ⑮ 「ぐる煮」という名前は、ぐるぐるかき混ぜてつくることからついた。○か×か？ こたえ × 「ぐる煮」とは高知県の郷土料理です。「ぐる」とは「仲間」という意味で、色々な具材と一緒に煮込むことから名前がつけられました。
	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	かぼちゃとシンデレラ さて、かぼちゃを馬車に変わるよ あれっ かわかい？ そんな時は…… かぼちゃ へんしん かせ予防にかぼちゃの無糖だよ
はいぜん	ちくわのいそバア (お皿) ごもくにまめ (お皿) ごはん (茶碗) しめじのめし (汁碗)	きつねうどん (小皿) ごはん (茶碗) こまつめのあさり (汁碗)	スイートポテトサタタ (小皿) ごはん (茶碗) ミネストローネ (汁碗)	ひじきのサタタ (小皿) ごはん (茶碗) かぼちゃのポテト (汁碗)	
ひとくちメモ	クイズ⑯ ちくわの穴は、くり抜いて作っている。○か×か？ こたえ × ちくわは、魚のすり身から作ったちくわの原料を、太い串に塗りつけて作ります。焼いた後に串を抜くことで、ちくわの穴ができます。	クイズ⑰ 「きつね丼」の「きつね」は何のことでしょう？ ① かまぼこ ② しいたけ ③ 油揚げ こたえ ③ 油揚げ 「きつね丼」の「きつね」とは油揚げのことです。給食では、油揚げだけを別で煮込み、しっかりと味付けをしています。	クイズ⑱ さつまいもは、植物のどの部分を食べているでしょう？ ① 根 ② 茎 ③ 実 こたえ ① 根 さつまいもは、地下にはった根が太くなったものです。さつまいものように根を食べるもののほか、じゃがいものように地下の茎が太くなった部分を食べるものもあります。	クイズ⑲ ハロウィンにかぼちゃを飾るのはお菓子をもらうためである。○か×か？ こたえ × ハロウィンにかぼちゃの飾りを飾るのは、悪霊を怖がらせて追い払うためです。昔はかぼちゃの代わりに、かぶが使われていました。 	