

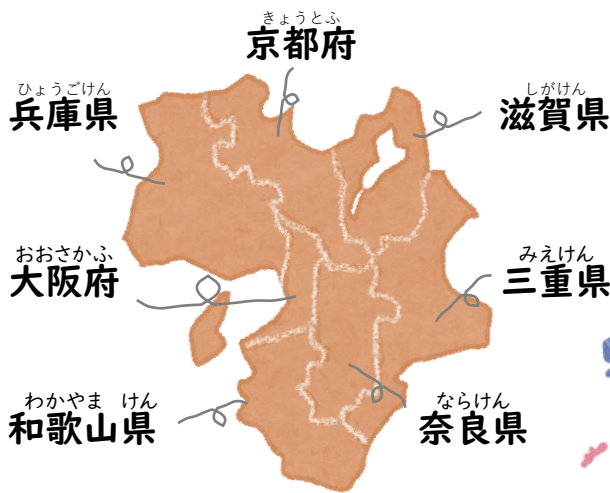
はいぜん	きゅうしょく カレンダー 10月 No.1		1 (水)	2 (木)	3 (金)
ひとくちメモ			とりにくもこんさいの あまからあげ" (小皿) こが"パン (パン皿) ジュリアンヌ" (汁わん) 「ジュリアンヌ」とは、どのよ うな意味でしょう？ ① 作った人の名前 ② 細く切った こたえ ② 細く切った 「ジュリアンヌ」とは、フランス語 で「細く切った」という意味です。	は"の"の" (小皿) ごはん (茶わん) は" (汁わん) 「八宝菜」の「八宝」とは「8 種類の」という意味である。○ か×か？ こたえ × 「八宝」とは、「たくさんの」とい う意味です。	あじの" (小皿) ごはん (茶わん) ふ" (汁わん) 鮮度がよく、美味しいあじは 目が白く濁っている。○か× か？ こたえ × 鮮度がよく美味しいあじは、目 が黒々と澄んでいるものです。
	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)
はいぜん	おつきみデザート にしめ (小皿) は" (茶わん) おつきみ (汁わん)	ちくわセレクト (カレー/いそべ) にんじんさん (お皿) ごはん (茶わん) は" (汁わん)	しモン" (小皿) こくさん (パン皿) あきの" (汁わん)	は" (小皿) ひみつの (茶わん) めい" (汁わん)	きり" (小皿) ごはん (茶わん) マー" (汁わん)
ひとくちメモ	10月6日は中秋の名月 中秋の名月は、1年でもっとも 月がきれいにみえる日といわれて います。中秋の名月には、秋の豊 作を願ってお月見団子や里芋な どをお供えます。 給食では、今が見頃の萩の花 に見立てた萩ごはんもあわせてい ただきます。	きょう 今日はちくわのセレクト給 食！磯辺揚げとカレー揚げ 選んだ人が多かったのは、どち らでしょう？ いそべ あ 磯辺揚げは青のりの香りが、カ レー揚げはスパイシーな香りがど ちらも食欲をそそります。どちらが 人気だったか、答えは栄養士さん に聞いてみてね！	じる ひょうごけん きょうど 「ばち汁」は兵庫県の郷土 料理です。「ばち」とは何のこと でしょう？ あぶらあ ② そうめん こたえ ② そうめん ひょうごけん 兵庫県はそうめん作りが盛んな 地域。そうめんを干すときに平たく なる部分を「ばち」と呼びます。	がつ とおか め あいご 10月10日は目の愛護デー 「ひみつのごはん」には、目を守 るために大切な「ひみつの食べも の」が入っています。ほかに、鍋 しぎにはアントシアニンが豊富な すが、みそ汁にはビタミンAたっ ぷりのにんじんやほうれん草など、 目にA(いい)食べものをたくさん 使っています。美味しく食べて、大 切な目を守りましょう！	マーボー豆腐が考えられた ころ、初めは羊の肉で作られて いた。○か×か？ こたえ ○ マーボー豆腐は今から100年 程前に中国で生まれた料理です。 はじ ひつじ にく つか 初めは羊の肉を使って作られてい ました。
	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)
はいぜん	スポーツの日	おこのみオレ" (お皿) ごはん (茶わん) じゃ" (汁わん)	フ" (小皿) こが"パン (パン皿) ハ"の ミートソース (汁わん)	し"の"の" (小皿) ごはん (茶わん) げん" (汁わん)	ビーフカレーライス (カレー皿) ビー" (小皿)
ひとくちメモ		かんさい この や ひろしま 関西のお好み焼きと、広島 のお好み焼きの違いは何で しょう？ こたえ 焼き方 関西のお好み焼きは生地と具 材を混ぜてから焼きますが、広島 のお好み焼きは焼いた生地の上 に具材を乗せていきます。	ペンネは「ペンの先」という 意味である。○か×か？ こたえ ○ ペンネは「ペンの先」という意味 で、その名の通りとがった形をして います。表面にはギザギザがあり、 ソースがよく絡みます。	「ピリッとジャン」のピリッと する辛味の正体は何でしょう？ ① 甜麺醬 ② 豆板醬 こたえ ② 豆板醬 豆板醬は、空豆と唐辛子が原 料の中国の調味料です。甜麺醬 は、小麦粉が原料の甘辛い中国 のみそです。	ビーフカレーライスの「ビー フ」とは、豚肉のことである。○ か×か？ こたえ × ビーフとは牛肉のことです。今 日は牛肉のうま味たっぷりのカ レーを食べて、明日の運動会は準 備万端ですね！

きゅうしよく カレンダー

10月 No.2



近畿地方ってどこにある??



10月は近畿地方のおいしい味をいただきます!

	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)
はいぜん	ふりかえきゅうじつ 振替休日	 うどんぎょうざ (小皿) めはりずし (茶碗) かすじり (汁わん)	 ミルクパン (小皿) ミルクパン (パン皿) オニオンスープ (汁わん)	リクエスト給食	 たまごそば (小皿) さつまいもごぼん (茶碗) かきたまじり (汁わん)
ひとくちメモ		毎月19日は食育の日 10月の味めぐりは近畿地方です。「めはりずし」は奈良県や和歌山県に伝わる郷土料理で、高菜漬の塩味が美味しい献立です。「うどんぎょうざ」は大阪で生まれた名物。「かす汁」は酒づくりが盛んな兵庫県でよく食べられる郷土料理です。どんなこんだてか、今月もお楽しみに!	今日のパンはミルクパンです。いつものパンと何が違うでしょう? こたえ 練乳が入っている ミルクパンはその名の通りミルクがたっぷりのパンです。練乳(コンデンスミルク)が入り、ミルクイーな甘さが特徴です。	10月のリクエスト給食は、とうずみこども園の園児さんたちのリクエスト給食です!さて、どんな献立になったでしょうか...お楽しみに! 	かき玉汁のふわふわ卵を作るコツは何でしょう? ① 卵を細く流し入れる ② 卵を一気に流し入れる こたえ ① 卵を細く流し入れる きゅうしよく、たいりょうたまごじかん給食では、大量の卵を時間をかけて細く長くゆっくり流し入れてつくっています。そうすることで、ふわふわの卵ができあがります。
	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)
はいぜん	 うめぼし (小皿) ごぼん (茶碗) しめじのすましじり (汁わん)	 さんまのまうまう (小皿) ごぼん (茶碗) とうふとわかめのみそ汁 (汁わん)	 スイートポテト (小皿) あじっけパン (パン皿) ベーコンのミネストローネ (汁わん)	 なめこの「ぬめり」 (小皿) ごぼん (茶碗) あがだし (汁わん)	 かぼちゃの「ぬめり」 (小皿) ごぼん (茶碗) かぼちゃのスープ (汁わん)
ひとくちメモ	うめぼし せいさんりょう もっと おお 梅干しの生産量が最も多いのはどこでしょう? ① 和歌山県 ② 三重県	さんまがもっともおいしいのはどの季節でしょう? ① 春 ② 夏 ③ 秋	さつまいもは英語で何というでしょう? 	なめこの「ぬめり」は体によい成分である。○か×か?	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 ① 和歌山県 10月は近畿地方の味めぐりです。和歌山県は全国1位の梅干し生産量を誇り、実は大きくやわらかいのが特徴です。今回はから揚げの下味に使っています。食べた感想を教えてください♪	こたえ ③ 秋 さんまは漢字で書くと「秋刀魚」と書きます。秋が旬の、刀のよう細長い魚です。今年はさんまがよく採れる年だそうです。スーパーで探してみてください。	こたえ sweet potato さつまいもは、英語で「sweet potato」といいます。その名の通り、芋類の中で唯一甘味成分を持っています。	こたえ ○ なめこのぬめりは「ペクチン」という成分です。腸内コレステロールや発がん性物質を体の外に出してくれたり、血管が硬くなったりしてしまうのを防いでくれます。	こたえ × ハロウィンにかぼちゃの飾りをするのは、悪霊を怖がらせるためです。昔はかぼちゃの代わりにかぶが使われていました。