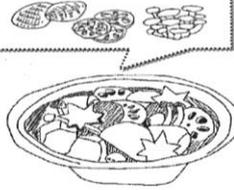


10月12日(月)

ふきよせ煮

「ふきよせ」は、秋から冬のはじめにかけて、献立に使われる名前です。「風にふきよせられた落ち葉を思わせるように、秋の味覚を盛り合わせた料理」のことで、秋が旬のくり、ぎんなん、いも、野菜、きのこなどが使われます。

今日の給食では、さといも、れんこん、しめじを使っています。



きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
ぶたにくのねぎしょうゆやき
ふきよせに
ツナだいずそばろ

| | |
|-----|---|
| き | おもにエネルギーのもとになる ごはん さとう、さといも、あぶら |
| あか | おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぶたにく、けずりぶし ツナかん、だいず |
| みどり | おもにからだのちょうしをととのえる しろねぎ、れんこん たまねぎ、にんじん さんどまめ、しめじ、しょうが |

クイズ8 3、4年生の給食のごはんのお米は、何粒ぐらいでしょうか。
①約400粒 ②約4000粒 ③約40000粒

一口メモ

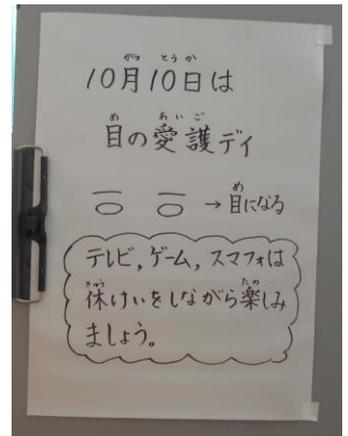
今朝の児童朝会で校長先生は「おとついの10月10日は目の愛護デーです。テレビやスマホ、パソコンなどをしていて目が疲れます。1～2時間見ると、目を休めるために見ない時間も作りましょう。目のほかに脳も疲れます。視力の低下や頭痛、めまいが起こってしまうかもしれません。自分なりのルールを決めて、目を大切にしてください。さまざまな病気をふせいでいきましょう。」と話されました。

今日の副菜は「ふきよせ煮」です。

ふきよせは、秋から冬のはじめにかけて作る料理の名前に使われます。



給食の「ふきよせ煮」は、秋がしゅんのれんこんやさといも、しめじが入っています。



【おまけクイズ】

つぎのうち秋がしゅんの食べ物を使ったこんだては、どれでしょうか。

- ①さんまのみどれかけ ②タコライス
- ③お好み焼き



| | | | | | |
|------|-----|------|-----|-----|-----|
| さといも | 愛媛県 | たまねぎ | 北海道 | 白ねぎ | 長野県 |
| にんじん | 北海道 | れんこん | 徳島県 | しめじ | 奈良県 |

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：② おまけクイズの答え：①