

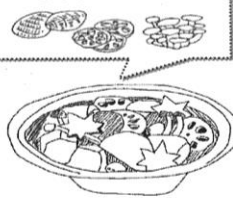
10月12日(月)

## 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



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

今週は、「食育週間」です。  
食について考えましょう。

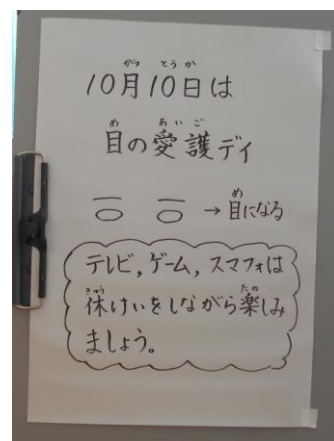
今朝の児童朝会で校長先生は「おとついの10月10日は目の愛護デーです。テレビやスマホ、パソコンなどをしていて目が疲れます。1～2時間見ると、目を休めるために見ない時間も作りましょう。目のほかに脳も疲れます。視力の低下や頭痛、めまいが起こってしまうかもしれません。自分なりのルールを決めて、目を大切にしてください。さまざまな病気をふせいでいきましょう。」と話されました。

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