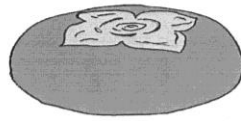


10月23日(金)

かき



かきは、秋が旬（たくさんとれておいしい時期）のくだものです。今日の給食に出ている平核無柿は、渋を抜いてから食べる「渋がき」の一種です。かきには、ビタミンCやカロテンなどの栄養素がたくさん含まれています。

きょうのこんだて

ライむぎパン
ぎゅうにゅう
コーンクリームシチュー【こめこ】
キャベツとさんどまめのサラダ
かき（ひらたねなしがき）

き	おもにエネルギーのもとになる
	ライむぎパン じゃがいも、あぶら しょうしんこ（こめこ） さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう けいにく、ベーコン
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、スイートコーン にんじん、コーン グリーンピース、キャベツ さんどまめ、かき

クイズ17 かきの渋を抜くのに使うものは何でしょう。
① さとう水 ② 炭酸ガス ③ しお水

一口メモ

○昨日は、4年生となにわの伝統野菜の

「おおさかしろな」の
たねをなかよし畑に
まきました。その後、
実習生の方に水をあげ
てもらいました。



おおさかしろなの成長も楽しみにしましょう。

○今日の給食のデザートにかきがつきます。

かきは、秋がしゅんのくだものです。

日本では1300年ほど前の奈良時代から栽培
されているくだものです。今日の給食のひらた
ねなしがきは、しぶがきのなかまになります。

かきを使ったことわざ「柿が赤くなると医者が

青くなる」というのがあります。かきには、ビタミンCやカロテンなどのかぜに
かかりにくくしてくれる栄養素が入っています。かきをしっかり食べると元気に
なるので、お医者さんにかかることもないのですが、お医者さんは患者が減って
青ざめるという意味です。この秋のくだものにかきは、おすすめです。



じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道	コーン(冷)	北海道
にんじん	北海道	キャベツ	群馬県	さんどまめ(冷)	タイ

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②