

## 10月23日（金）



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多く含まれています。

## きょうのこんだて

ライムパン  
ぎゅうにゅう  
コーンクリームシチュー[ごめこ]  
キャベツとさんどまめのサラダ  
かき（ひらたねなしがき）

	おもにエネルギーのもとになる
き	ライムパン じゃがいも、あぶら じょうしんこ（ごめこ） さとう
あ	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	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、秋がしゆんのくだものです。  
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に「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。かきをしっかりと食べると元気に  
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

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②