

10月26日(火)



きょうのこんだて

こくとうパン
ぎゅうにゅう
なすのミートグラタン
けにくとやさいのスープ
おうとう(かんづめ)

き	おもにエネルギーのもとになる こくとうパン、マカロニ こむぎこ、あぶら パンこ、じゃがいも
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう けいにく、ぎゅうひきにく ぶたひきにく
みどり	おもにからだのちょうしをとのえる なす、にんにく、コーン キャベツ、たまねぎ にんじん、パセリ おうとう(かんづめ)

クイズ17 ももは、どこの国にもともとあったくだものでしょうか。
① 中国 ② 日本 ③ インド

一口メモ

○3年生が種をまいたなにわの伝統野菜の天王寺かぶら



と田辺だいこんの芽がでてきています。なかよし畑に

まいたおおさかしろなの芽はまだでていませんでした。

これから大きくなるのを楽しみにしましょう。

○今日の主菜は「なすのミートグラタン」です。



なすといえば、夏がしゅんの野菜ですが、秋の初めのころまでおいしく食べることができます。夏のなすは、太陽の暑さに負けないように、皮も少し厚くなっています。秋にできるなすは、小さめですが、皮も実もやわらかくうまいもあります。

秋なすを使ったことわざに「秋なすはよめに食わすな」があります。秋なすは、体を冷やすのでおよめさんに

あまり食べさせないほうがいいという意味もあります。給食では、10月に1回だけ使用できる秋なすをミートソース味のグラタンにしました。

じゃがいも	北海道	にんじん	北海道	パセリ	長野県
キャベツ	長野県	たまねぎ	兵庫県	にんにく	青森県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①