

10月3日(月)

しょく もつ 食物せんい

○食物せんいの働き

- ・おなかの調子を整え、便びを予防します。
- ・食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防します。

食物せんいは、野菜やきのこ、いも、豆、海そう、果物などに多く含まれています。今日の給食に使われている切干し大いこんも食物せんいが多いです。

「焼き豚ヒンタンの皮のスープ」は、「ヒンタンの皮」の個別対応献立です。

きょうのこんだて

ごはん
さゆうにゅう
けいにくのチリソースやき
やきふたとワンタンのかわのスープ
きりほしだいこんのごまからみづけ

| | |
|-----|---|
| き | おもにエネルギーのもとになる ごはん さとう、ワンタンのかわ すりごま、ラー油 |
| あか | おもにからだをつくる さゆうにゅう けいにく、やきふた |
| みどり | おもにからだのちょうしをととのえる しょうが、にんにく はくさい、たけのこ、にんじん にら、えのきだけ、きゅうり きりほしだいこん |

クイズ1 鶏肉のチリソース焼きに使われている辛味のある調味料は何でしょうか。

- ① わさび ② マスタード ③ トウバンジャン

一口メモ

○9月28日(水)に3年生が、学習園になにわの伝統野菜の「田辺だいこん」と「天王寺かぶら」のたねをまきました。



田辺だいこんは、

江戸時代に今の大坂市東住吉区で作っていた白首だいこんです。天王寺かぶらは、3年生が環状線一周の社会見学でも行った天王寺のあたりで栽培されていたものです。長野県で有名な野沢菜の先祖ともいわれています。

○児童朝会で校長先生は「今日も暑くなりそうです。休み時間や体育の時間などは、マスクを外して活動し、熱中症にかかるないようにしましょう。」と「秋の季節になりました。校庭のカキの実も色づいてきています。



なかよし畑では、なにわの伝統野菜やポップコーンなどを収穫しました。学習園では、さつまいもも育っています。学校でとれたカキやさつまいもなど味わってみましょう」と話されました。

| | | | | | |
|------|-----|------|-----|-------|-----|
| きゅうり | 大阪府 | はくさい | 長野県 | しょうが | 高知県 |
| にんじん | 北海道 | にら | 高知県 | えのきだけ | 長野県 |

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③