

10月3日(月)

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だいこんも食物せんいが多いです。

「焼き豚とワントンの皮のスープ」は、「ワントンの皮」の個別対応献立です。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
けいにくのチリソースやき
やきぶたとワントンのかわのスープ
きりぼ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 ぎとう、ワントンのかわ すりごま、ラー油
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう けいにく、やきぶた
みどり	おもにからだのしょうじをととのえる しょうが、にんにく はくさい、たけのこ、にんじん にら、えのきたけ、きゅうり きりぼしだいこん

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、
江戸時代に今の大阪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、
熱中症にかから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	えのきたけ	長野県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③