

10月14日(金)

しょうご す かた
食後の過ごし方

食事をした後は、食べ物の消化(食べ物の栄養素を体に
取り入れやすい形に変える働き)が
始まるため、食後は静かに過ごすこと
が望ましいです。

また、まだ食べている人が食事に
集中できるように、席にすわって静
かに過ごしましょう。

きょうのこんだて

ポークカレーライス[こめこ]
ぎゅうにゅう
サワーキャベツ
みかん

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん じゃがいも、あぶら、さとう オリーブゆ
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぶたにく
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、にんじん グリーンピース、にんにく キャベツ、みかん

クイズ9 ポークカレーライスの「ポーク」は次のうちのどの食品でしょうか。

- ① 牛肉 ② 豚肉 ③ 鶏肉

一口メモ

きょう きゅうしよく こめ こ
○今日の給食はポークカレーライス[米粉]です。

がつ おおさかし しょうもつ たいおう げっかん
10月まで大阪市は「食物アレルギー対応サポート月間」です。

きょうつか もと こめ こな つく こむぎ
今日使うカレールウの素も米の粉で作ったルウです。小麦の
アレルギーがある子も食べることができます。



きゅうしよく とうじょう ぎゅうにく
給食に登場するカレーライスは、カツカレーライス、牛肉とだ
い
ずのカレーライス、夏野菜のキーマカレーライス、ビーフカレー
ライス、チキンカレーライスなどがあります。

○デザートにはみかんがついています。みかんは、これからがおいしくなるくだものです。



みかんは、インドアッサム地方にもともとあったくだもので
にほん ちゅうごく つた
日本には、中国から伝わったとされてい

ます。みかんのかわは、手でむきやすく
た よぼう
食べやすいです。かぜの予防やつかれ
をとるはたらきのあるビタミンCがたっぷ

はい
り入っています。また、みかんのふくろや白いすじには、細い血管を
じょうぶにするといわれているビタミンPもふくまれているので、でき
ればいっしょに食べましょう。学校にもミカンの木がありますよ。



じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道	にんにく	青森県
にんじん	北海道	キャベツ	長野県	グリーンピース(冷)	アメリカ

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ②