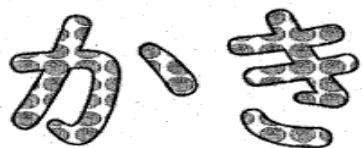


## 10月27日(木)



ひらたねなしがき 平核無柿

かきは、日本で古くから栽培され、「かきが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。これは、かきを食べると病気にならず、医者がいらなくなるという意味や、かきが色づく季節は気候がよくなり、病気の人が少なくなるという意味などがあります。

## きょうのこんだて

こくとうパン  
ぎゅうにゅう  
とうにゅうコーンクリームシチュー[ごめこ]  
はくさいのピクルス  
かき(ひらたねなしがき)

き	おもにエネルギーのもとになる
	こくとうパン じやがいも、あぶら じょうしんこ、さとう
	あか
あか	おもにからだをつくる
	ぎゅうにゅう けいにく、ベーコン とうにゅう
	みどり
みどり	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、はくさい
	かき(ひらたねなしがき)

クイズ18 外国では、「〇〇〇が赤くなると医者が青くなる」といわれています。  
〇〇〇の食べものは何でしょうか。 ① トマト ② りんご ③ とうがらし

## 一口メモ

○今日の給食は「豆乳コーンクリームシチュー[米粉]」です。  
大阪市が今月まで実施している食物アレルギー対応サポート  
月間に対応したこんだてです。小麦アレルギーや牛乳アレ  
ルギーのある子も食べることができます。



ふだんの給食のコーンクリームシチューは、小麦粉を油で  
いためて作るホワイトルウを加えていますが、今日は水で  
といた上新粉(米の粉)でとろみをつけています。  
また、シチューには、牛乳やクリームを入れて作っていますが、今日は牛乳の代わりに豆乳を加えています。



上新粉

豆乳



○デザートにはかき(ひらたねなしがき)  
がでます。かきは、今から1300年ほど  
前の奈良時代から日本にあるくだもの  
です。上福島小学校にもカキの木があります。学校のカキも  
だいぶ色づいてきました。カキは、秋がしゆんのくだものです。  
ビタミンC、カリウム、カロテンなどをたくさん含んでいます  
おやつにもおすすめです。



たまねぎ	北海道	はくさい	長野県	コーン(冷)	北海道
にんじん	北海道	じゃがいも	北海道	グリンピース(冷)	アメリカ

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①