

10月27日(木)

かき

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る、医者がい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[こめこ]  
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 じゃがいも、あぶら じょうしんに、さとう
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	おもにからだのちようしきをとのえる たまねぎ、スイートコーン にんじん、コーン グリーンピース、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。  
大阪府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  
レルギーのある子ど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。



上新粉



豆乳

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。



デザートにはかき(ひらたねなしがき)  
がです。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、秋がしゅんのくだものです。  
ビタミンC、カリウム、カロテンなどをたくさんふくんでいます  
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：①