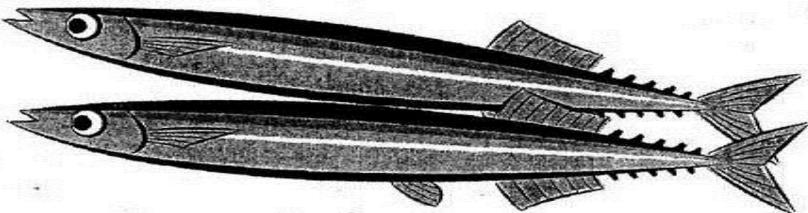


10月分の給食【10/1(水)～10/31(金)】

10月2日(木) 秋刀魚

さんまは、秋が旬（たくさんとれて、味がよく、栄養価も高い時期）です。漢字では、秋刀魚（秋の刀の魚）と書きます。



きょうのこんだて

さんまのさんしょうやき
すましる
ごぼうのみそまめに
ごはん
ぎゅうにゅう

(おもにからだをつくる)

あ ぎゅうにゅう・さんま・
か だしこんぶ・けずりぶし・
ぶたにく・いりだいす・あかもそ

(おもにねつやちからのもとになる)
き ごはん・ふ(しらたま)・
サラダあぶら

(おもにからだのちょうしをととのえる)
み キャベツ・たまねぎ・みつば・
ど えのきたけ・ごぼう・にんじん
り

クイズ 2 今日、みなさんが食べている「さんま」は、日本のどのあたりの海でとれたでしょう？

①北海道地方

②関東地方

③九州地方



さんま(30cm)

一口メモ

○さんまは秋の味覚を代表する食べ物です。

○さばやいわし、あじなどと同じく青背の魚と呼ばれます。脂には血液をサラサラにするエイコサペンタエン酸(EPA)や、脳を活性化するドコサヘキサエン酸(DHA)を多く含んでいます。ですから、肉だけではなく、魚も食べることが健康につながります。

○「ごぼうのみそ豆煮」には、ささがき(笹掻き)に切ったごぼうが入っています。ささがきは、笹の葉のように薄く細く削るようにして切れます。給食調理員さんが、ていねいに手切りしてくださいています。豆は、煎り大豆を使っています。

○4年生が、「田辺だいこん」と「天王寺かぶら」の「間引き」をして、畑に植えかえました。種まきの時期としては遅かったのですが、生育の様子をみんなで観察します。

種の生命力のすごさを感じました。小さな種1粒が、1本のだいこんやかぶらになるのですから…

産地調べ



「勝間南瓜」の初めての収穫です。大きな1個です。



まるで、えんぴつをけずっているようですね。

（この部分は重複しています）

（この部分は重複しています）