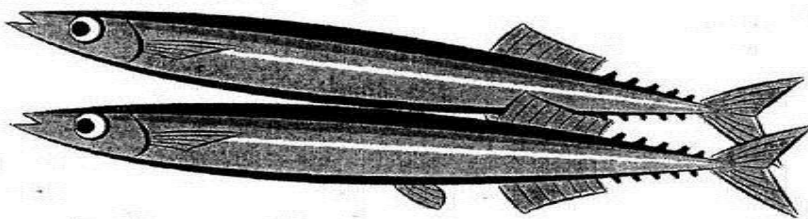


10月分の給食【10/1(水)～10/31(金)】

10月2日(木) さんま 秋刀魚

さんまは、^{あき}秋が旬^{しゅん}(たくさんとれて、味がよく、栄養価^{えいよう か}も高い時期^{たか じ き})です。漢字では、秋刀魚(秋の刀の魚)と書きます。



きょうのごんたて

さんまのさんしょうやき
すましじる
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・いりだいず・あかみそ
(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
(おもにからだのちようしをととのえる)	
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 ^{きょう}今日、^たみなさんが食べている「さんま」は、^{にほん}日本のどのあたりの海でとれたでしょう？

① ^{ほっかいどうちほう}北海道地方

② ^{かんとうちほう}関東地方

③ ^{きゅうしゅうちほう}九州地方

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、^{あお ぜ}あじなどと同じく青背の魚と呼ばれます。脂^{あぶら}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(笹搔き)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ります。給食調理員さんが、ていねいに手切りしてくださっています。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

さんま	北海道	たまねぎ	北海道	えのきたけ	長野県
キャベツ	群馬県	みつば	大分県	ごぼう	鹿児島県

ごみの分別 ☐ 普通ごみ…牛乳キャップ

☐ 今日のプラごみ…牛乳フード



「^{かつまなんきん}勝間南金」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。

クイズの答え：①