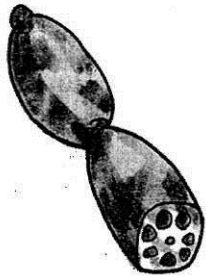
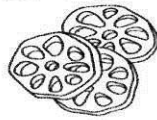


10月分の給食【10/1(水)～10/31(金)】

# 10月8日(水)

## れんこん



れんこんの<sup>おも</sup>主な成分は<sup>せいぶん</sup>でんぷんで  
す。その他に<sup>ほか</sup>ビタミンCや<sup>しょくもつ</sup>食物せん  
いも<sup>おお</sup>多く<sup>ふく</sup>含みます。れんこんの<sup>まも</sup>ビ  
タミンCは<sup>ねつ</sup>でんぷんに<sup>つよ</sup>守<sup>とく</sup>られているの  
で、<sup>ねつ</sup>熱に<sup>つよ</sup>強いのが<sup>とく</sup>持ち<sup>とく</sup>ょうです。

### きょうのこんだて

ピリからどんぶり  
ワンタンのかわのスープ  
れんこんのオイスターソースやき  
ぎゅうにゅう

あ か	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・ぶたにく・ あかみそ・けいにく
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・ごまあぶら・さとう・ でんぷん・ワンタンのかわ
み ど り	(おもにからだのちようしをとのえる) たまねぎ・たけのこ・にんじん・ ピーマン・しょうが・にんにく・ はくさい・もやし・にら・ れんこん

クイズ 6 今日<sup>きょう</sup>の給食<sup>きゅうしょく</sup>に登場<sup>とうじょう</sup>する野菜<sup>やさい</sup>のうち、池<sup>いけ</sup>の中<sup>なか</sup>で育<sup>そだ</sup>つものはどれでしょう?

- ①れんこん      ②ピーマン      ③たけのこ

### 一口メモ

○れんこんは、蓮(はす)という水生植物の、地下の茎が太ったもので  
す。れんこんの穴は、何が通っていたかがわかりますね。

○昨日、5年生が「りんご狩り」と「ぶどう狩り」をしました。  
「上福のりんご」の今年最後の収穫でした。9月初め、運動会の準備  
でテントにあたった枝を切った時が1回目の収穫でした。

○今回、管理作業員さんに高所ばさみで切ってもらった実を、  
数人で袋に受け取りました。そして、ナイスキャッチには歓  
声があがりました。

○「市販のりんご」と「上福のりんご」を  
比べて、みなさんはどんなことに気づ  
くでしょう? たくさんのことを考えなが  
ら、近いうちに、全員で味わいたいと  
思います。



これが「蓮の花」です。



みんな違ってみんないい「上福のりんご」です。



### 産地調べ

ピーマン	熊本県	にんにく	青森県	にら	高知県
しょうが	高知県	はくさい	長野県	れんこん	徳島県

ごみの分別  普通ごみ…牛乳キャップ       今日のごみ…牛乳フード

クイズの答え: ①