

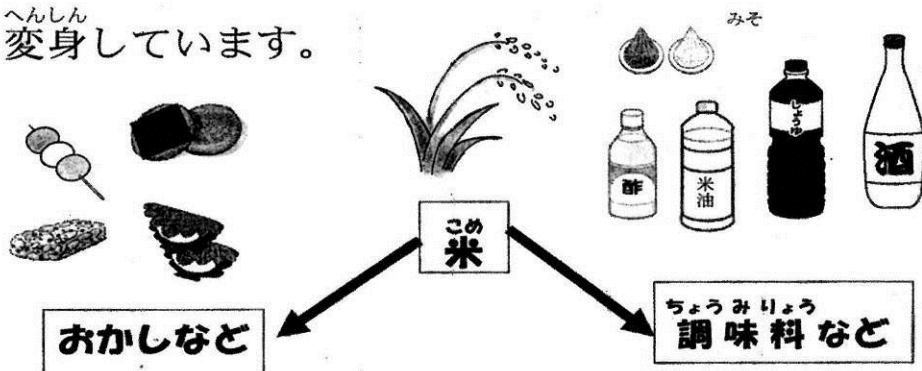
10月分の給食【10/1(水)～10/31(金)】

10月17日(金)

こめ 米からできるもの

こめ 米はごはんで食べるほかにも、いろいろなものに

へんしん 変身しています。



きょうのこんだて

コーンクリームシチュー (こめこ)
キャベツとさんどまめのサラダ
かき (ひらたねなしがき)
しょくパン
ソフトマーガリン
ぎゅうにゅう

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
き	(おもにねつやちからのもとになる) しょくパン・ソフトマーガリン じゃがいも・サラダあぶら・ じょうしんこ・さとう
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 (クリ ームかんづめ)・にんじん・ グリーンピース・コーン・ キャベツ・さんどまめ・かき

クイズ 12 「柿」には、「甘柿」と「渋柿」があります。今日の「柿(平核無)」はどちらでしょう。

一口メモ

①甘柿

②渋柿

今週は、「食育週間」です。

○今日の「コーンクリームシチュー」は、小麦アレルギーに対応して、小麦粉のかわりに上新粉(米粉)でとろみをつけています。

○みそは、大豆を主原料に米こうじ(豆こうじ、麦こじもあります)、塩で作ります。しょうゆは、大豆と小麦と米こうじ、食塩水で作ります。酒は、米と米こうじで作ります。「米こうじ」は米を蒸して、これに麹菌を繁殖させたものです。

○今日の給食に柿が登場です。平核無柿といいます。この柿は、種がなく食べやすいですが、渋み(タンニン)を抜かないと食べられない「渋柿」です。一方、人間もカラスも熟すのを待ち遠しく思っている「上福の柿」は、渋みのない「甘柿」です。

○「渋柿」は、アルコールをふきつけたり、炭酸ガスの中においたりして、渋抜きをします。

○柿は昔から、「柿が赤くなると、医者が青くなる」といわれるほど、栄養豊富な果物です。

産地調べ

じゃがいも	北海道	にんじん	北海道	キャベツ	茨城県
たまねぎ	北海道	コーン(冷)	北海道	柿(平核無柿)	和歌山県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ・ソフトマーガリンの袋 □今日のプラごみ…牛乳フード



今日の「上福の柿」です。

クイズの答え：②