

10月分の給食【10/1(水)～10/31(金)】

◎卵アレルギー自己除去献立

# 10月23日(木)

## きどいも

エネルギーのもとになる炭水化物をたくさん含んでいます。



高血圧を予防する働きがあるカリウムがいも類の中では、いちばん多いです。



加熱するとぬめりが出で、ねっとりとした食感が特徴です。

【ぬめり成分】

ムチン

・胃を守る。

ガラクトン

・脳細胞を活性化させる。  
・コレステロール値を下げる。  
・免疫力を高める。

きょうのこんだて

たまごどうふ  
ぶたにくとさといものにもの  
おかかなっぱ  
ごはん  
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・けいらん(えきらん)・けずりぶし
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・さといも・さとう・いりごま・サラダあぶら
みどり	(おもにからだのちょうしきととのえる) たまねぎ・れんこん・にんじん・さんどまめ・だいこんば

クイズ 16 今日の「おかかなっぱ」は、どんな野菜の葉を使っているのでしょうか？

### 一口メモ

①にんじん

②だいこん

③かぶ(ら)

○今日は、来年度の1年生を迎えるための大切な学校行事である「就学時健康診断」があります。そのために、給食もいつもより15分早く始まりました。

○1年生が運動場いっぱいに広がって体育の準備運動をしていました。ふと運動場が狭く感じ、そこで気づいたのが、一人一人がずいぶん成長していることです。4月当初の体育の時間と比べて、のびのびと体を動かす様子に、体はもちろん、心までも成長している印象を持ちました。でも、「早寝・早起き・朝ごはん」などの望ましい生活習慣ができていないとその成長が妨げられます。とりわけ、私たちの体の細胞一つひとつは食べ物からできているといつても過言ではありません。上福島の子どもたちには、そんなことも考えながら食事をしてほしいと思います。

がっかり毎日、自分なりに遊成るにつながります。



### 産地調べ

さといも	愛媛県	れんこん	徳島県	三度豆(冷)	タイ
たまねぎ	北海道	にんじん	北海道	だいこん葉(乾)	熊本県

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

クイズの答え：②