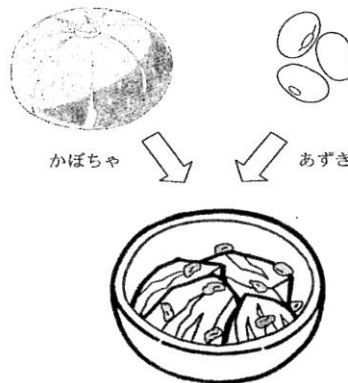


10月分の給食【10/1(水)～10/31(金)】

# 10月27日(月)

## かぼちゃのいとこ煮

いとこ煮は、<sup>に</sup>豆と<sup>まめ やさい</sup>野菜の煮ものです。かたくて時間のかかる材<sup>ざい</sup>料<sup>りょう</sup>から<sup>じゅん</sup>順<sup>い</sup>に入れて煮ます。順<sup>じゅん</sup>に煮ることを「おいおい煮る」といい、甥と甥は、いとこになるので「いとこ煮」と呼ばれるようになりました。



### きょうのこんだて

わふうおろしハンバーグ  
みそしる  
かぼちゃのいとこに  
ごはん  
ぎゅうにゅう

|     |  |
|-----|--|
| あか  | (おもにからだをつくる)<br>ぎゅうにゅう・ハンバーグ・<br>とうふ・かんそうわかめ・<br>あかみそ・しろみそ・<br>だしこんぶ・けずりぶし・あずき |
| き   | (おもにねつやちからのもとになる)<br>ごはん・さとう   |
| みどり | (おもにからだのちようしをととのえる)<br>だいこんおろし・ゆず(かじゅう)<br>たまねぎ・にんじん・しめじ・<br>かぼちゃ              |

\*おいおい・・・「順をおって」、「だんだんに」という意味です。

クイズ 18 かぼちゃは「色のこい野菜」でビタミンCのほか、カロテンを多く含んでいます。同じ仲間の野菜はど

れでしょう？

①ごぼう

②にんじん

③きゅうり

### 一口メモ

○北海道から届く食材が多くなりました。今日の「かぼちゃのいとこ煮」は、かぼちゃもあずきも北海道産です。

○1年生にとって、今日の給食はちょっと特別です。先週の金曜日、生活科の学習「しごとめい人になろう」で自分の「上ぐつ」と「なふきん」を手洗したからです。太陽の光をたっぷりあびて、パリッと乾いている様子に、一人一人がきれいに洗えたことを実感できていました。がんばりました。



「お手伝い」を通して、今まで当たり前のように思っていたことが、仕事の大変さを体験することで、おうちの人への感謝の気持ちや、できることは自分でやろうとする心情を高めていく気がします。

### 産地調べ

|        |     |       |     |          |     |
|--------|-----|-------|-----|----------|-----|
| ゆず(果汁) | 徳島県 | にんじん  | 北海道 | あずき(大納言) | 北海道 |
| たまねぎ   | 北海道 | 乾燥わかめ | 岩手県 | かぼちゃ     | 北海道 |

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