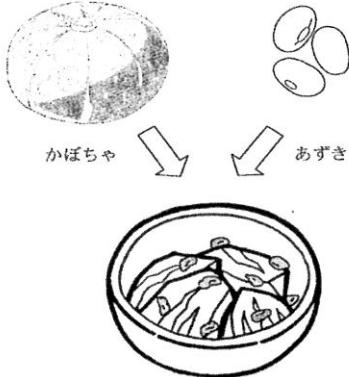


10月分の給食【10/1(水)~10/31(金)】

# 10月27日(月)

## かぼちゃのいとこ煮

いとこ煮は、豆と野菜の煮ものです。かたくて時間のかかる材料から順に入れて煮ます。順に煮ることを「おいおい煮」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。



\*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 カボチャは「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う

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ってきました。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」を手洗いしたからです。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。



### 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

### 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

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