

10月分の給食【10/1(木)~10/30(金)】

# 10月16日(金)

## 楽しい食事の場をつくろう

たの  
楽しいふんいきの中で食事をすると、  
かん  
よりおいしく感じられます。



まどを開けて、教室の  
空気を入れかえよう。

大きなごみはひろって  
せいけつにしよう。



班ごとにつくえを  
ならべよう。



食事の場にふさわしい  
話題を考えよう。

クイズ11 今日のカレーライスのカレールウは、何で作られているでしょう？

①小麦粉

②米粉

③パン粉

今週は「食育週間」です。

### 一口メモ

○楽しい雰囲気の中で食事をすると、とてもよい効果が出ます。実際、消化吸収もよくなります。でも、食べることに集中していないと、誤嚥につながったり、食べるのが遅くなったりします。毎日の給食時間は「みんなで食べることのよさ」を感じられる機会です。

○今日の「ポークカレーライス」も食物アレルギーに配慮した献立です。小麦粉のかわりに米粉で作ったカレールウの素を使用しています。

○給食に和歌山県産の「みかん」が登場です。「上福のみかん」に比べて、黄色く色づいています。今が旬の「早生温州みかん」です。「上福のみかん」はちょうどお正月前後に食べ頃を迎える、「温州みかん」です。



学習園の「上福のみかん」です。  
これからだんだん色づいていきます。



今出回っている  
「みかん」は、「早  
生(わせ)温州(う  
んしゅう)みか  
ん」といいます。



これは何かわかりますか？  
「上福のざくろ」です。まだ割れていませんが、これから熟れると、中からルビーカラーのつぶがあふれるようにあらわれます。

じゃがいも	北海道	にんじん	北海道	はくさい	長野県
たまねぎ	北海道	セロリー	長野県	みかん	和歌山県

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

### きょうのこんだて

ポークカレーライス【こめこ】

はくさいのピクルス

みかん

ぎゅうにゅう

あ (おもにからだをつくる)

か ぎゅうにゅう

ふたにく

(おもにねつやちからのもとになる)

き ごはん

じゃがいも・サラダあぶら  
さとう

み (おもにからだのちょうしをととのえる)

ど たまねぎ・にんじん

リ グリンピース・セロリー

にんにく・はくさい

みかん