

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らう

楽しいふんいきの中で食事をすると、
よりおいしく感じられます。



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 ぶたにく
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん じゃがいも・サラダあぶら さとう
み ど り	(おもにからだのちようしきをとのえる) たまねぎ・にんじん グリーンピース・セロリー にんにく・はくさい みかん

クイズ11 きょう 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？

一口メモ

- ①小麦粉 ②米粉 ③パン粉

今週は「食育週間」です。

○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、消化吸収もよくなるそうです。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、中からルビー色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