

10月分の給食【10/1(木)～10/30(金)】

今週は「生活振り返り週間」です。

10月29日(木)

しょく もつ

食物せんい



〈食物せんいの働き〉

- ・生活習慣病を防ぐ。
- ・便びを防ぎ、おなかの調子を整える。
- ・食べすぎをおさえ、ひまんを防ぐ。



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(だいなごん)
(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・たまねぎ
ど	ゆず(かじゅう)・はくさい
り	にんじん・かぼちゃ

クイズ20 「食物せんい」がたくさん含まれるのは、次のうちのどれでしょう？

一口メモ

- ①ごはん ②ぎゅうにゅう ③あずき

○みなさんは気づいていましたか？北海道から届く食材が多いこと。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。

○日本では、おめでたい時に「赤飯」を食べる習慣があります。それはなぜでしょう。

○あずきの美しい赤色は、不思議な力をもっているとされ、いいことをもたらしてくれると考えられてきました。

○あずきは、粒の大小によって、大納言、中納言、小納言に分けられます。粒の長さが4.8mm以上の大粒のものを大納言あずきといいます。

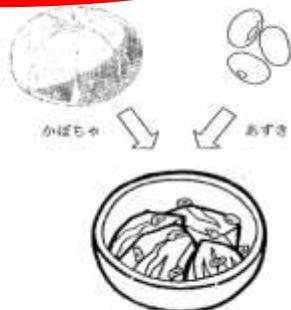
○小さい豆と書いてあずき、大きい豆と書いてだいすです。

あずき(大納言)



かぼちゃのいとこ煮の由来

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。



*おいおい・・・「順をおって」、「だんだんに」という意味です。

今年収穫で
きた「勝間
なんきん
南瓜」です。



ゆず(果汁)	徳島県	はくさい	長野県	あずき(大納言)	北海道
たまねぎ	北海道	にんじん	青森県	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：③