

10月18日(火)

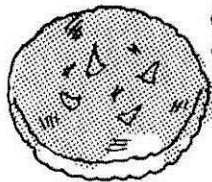
## このやお好み焼き

きょうのこんだて

おこのみやき  
ぶたじる  
きゅうりのあますづけ  
ごはん  
ぎゅうにゅう

お好み焼きは、安土桃山時代に千利休が作った「ふの焼き」が始まりといわれています。

水でといた小麦粉を薄く最中の皮のよう  
に焼き、みそをぬって、ぐるぐる巻きに  
したものが多かったようです。



今の「お好み焼き」は、大阪を中心に、小麦粉、卵、きざんだキャベツなどを合わせた生地に、いろいろな具を入れたり、のせたりして、焼いたものが多  
いです。

あ か	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・けいらん あおりの・かつおぶし ぶたにく・あかみそ・しろみそ だしこんぶ・けずりぶし
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・やまいもとろろ こむぎこ・サラダあぶら さつまいも・さとう
み ど り	(おもにからだのちょうしをととのえる) キャベツ・あおねぎ・たまねぎ にんじん・みつば・しめじ きゅうり

今週は「食育週間」  
です。

クイズ11 牛肉や鶏肉よりも、豚肉に多く含まれている栄養素は何でしょう？

①疲れをとるビタミンB1

②かぜを予防するビタミンC

③骨をじょうぶにするカルシウム

## 一口メモ

★5年生が上福のぶどうを味わいました。自然の恵みに感謝して、いただきました。



自分で選んだぶどうを、口に含むのを突然やめて、やっぱり「もったいないわ」と言っ  
ては一粒のぶどうを見つめる姿に、自然の恵みへの感謝の気持ちが育  
っているなあと感じます。貴重な体験です。



キャベツ

愛知県

さつまいも

徳島県

みつば

大分県

青ねぎ

徳島県

たまねぎ

北海道

きゅうり

北海道

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ・ソースの袋 □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：①