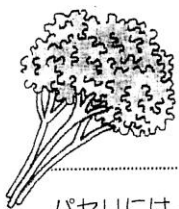


10月分の給食【10／1(火)～10／31(木)】

10月22日(火)



パセリ

パセリに含まれている栄養素は？

パセリには、免疫力を高めるカロテン(ビタミンA)やビタミンC、疲れをとるビタミンB1、健康的な皮ふやかみ、つめをつくるビタミンB2、骨を丈夫にするカルシウム、貧血を防ぐ鉄、おなかの調子を整える食物せんいなどが多く含まれています。



パセリの香りには、食欲をわかしたり、疲れをとったりする働きがあります。

きょうのこんだて

サーモンフライ
スープ
サワーソテー
こくとうパン
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・サーモンフライ・ウインナー
き	(おもにねつやちからのもとになる) こくとうパン・あぶら・じゃがいも・サラダあぶら・さとう
み	(おもにからだのちようしをととのえる)
ど	たまねぎ・にんじん・パセリ・キャベツ・マツツシュルーム

クイズ15

小麦粉には水を加えてこねるとねばりが出る、たんぱく質が含まれていますが、それは何という

でしょう？

①バルタン

②グルテン

③ランタン

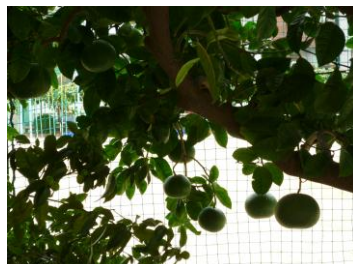
一口メモ

○寒暖の差が大きくなると、冬野菜のおいしい季節になります。その代表格が「だいこん」です。今、「上福なかよし畑」には、3・4年生が育てている「田辺大根」と「天王寺かぶら」がすくすく育っています。

○「だいこん」の葉は、日光があたるように四方八方に広がっています。葉でできた養分は、根にたくわえられ、それがおいしい「だいこん」になります。

○とても葉が大事なのに、虫に食べられています。無農薬で育てているので、虫にも人間にも安心・安全だといえます。でも、葉が食べつくされてしまう程虫がつくと作物はできませんね。

○どこになっ
てい
るかな？見
つけ
てみよう「
上福
の〇〇〇〇」。
答は明日です。



3・4年生が育てている「田辺大根」と「天王寺かぶら」



だいこんの葉についたバッタ

ごみの分別

こんなに大きなみかんのような実がなっていますよ。

今日の生ごみ…牛乳キャップ

□今日のプラごみ…牛乳フード・トンカツソースの袋

クイズの答え：②