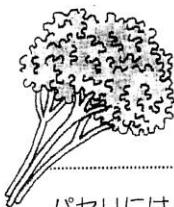


10月分の給食【10/1(火)～10/31(木)】

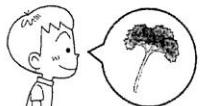
10月22日(火)



パセリ



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、健康な皮膚やかみ、つめをつくるビタミンB2、骨をじょうぶにするカルシウム、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、食欲をわかせたり、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

ごくとうパン

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)
ごくとうパン・あぶら・じゃがいも・
サラダあぶら・さとう)

み (おもにからだのちょうしをととのえる)

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粘りがでる、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。

○どこになつていいかな？見つけ
てみよう「上福
の〇〇〇〇」。
答は明日です。



だいこんの葉についたバッタ

こんなに大きなみかんのような実がなっていますよ。

ごみの分別

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