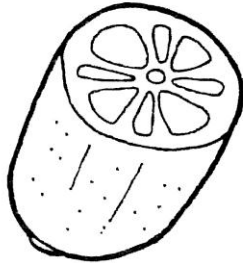


10月分の給食【10/1(火)～10/31(木)】

10月28日(月)

れんこん



れんこんは、10cm程度に水をはった^{みず}湿田や浅い沼地^{しつでん あさぬま}で栽培^{さいばい}されます。れんこんは、土^{つち}の中に深く伸びたくきです。きずつけ^なないよう^{ふか}収穫^のするので、大変^{しゅうかく}な作業^{たい}です。

きょうのこんだて

たまごどうふ
ぶたにくとやさいのにも
おかかなっぱ
ごはん
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・けいらん・けずりぶし・ぶたにく・かつおぶし
き	(おもにねつやちからのもとになる)
	ごはん・さとう・さといも・いりごま(しろ)・サラダあぶら
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	だいこん・れんこん・にんじん・
り	だいこんば・さんどまめ

クイズ19 きょうの給食「おかかなっぱ」の「おかか」とは、何のことでしょう？

- ① ひき肉 ② 海そう ③ かつおぶし

一口メモ

○今日の給食には、ご飯にとっても合う「おかかなっぱ」が登場です。作り方は、サラダ油でだいこん葉(水でもどしておく)、かつおぶしの順に炒め、みりん、こい口しょうゆ、少量の水を加えて更に炒め、最後にいりごま(フライパンで煎っておく)を加えます。今日のだいこん葉は、旬に収穫したものを乾燥させたものです。

○だいこん葉は、四方八方に葉を広げ、太陽がしっかり当たるようにして、養分を作ります。私たち人間は、植物を食べることで、この養分をもらっているのです。

○だいこん葉は「色の濃い野菜」としておもにカロテン(体の中で酵素の働きでビタミンAになります)、だいこんの根の白いところは「色のうすい野菜」としておもにビタミンCをとることができます。だいこんは、とても重宝な野菜です。

○4年生が「ぶどう狩り」と「柿狩り」をしました。その様子は明日紹介します。不思議なことがありました。「勝間南瓜」を育てていた棚に、「ひょうたん」が実っています。なぜだと思いますか？

今日の「田辺大根」の生育の様子



みんなで考えてみよう



産地調べ

さといも	愛媛県	れんこん	徳島県
だいこん	青森県	だいこん葉(乾)	熊本県

ごみの分別 ☐ 今日の普通ごみ…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