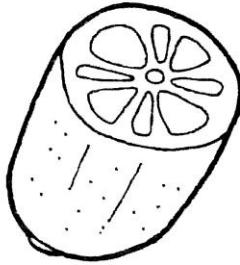


10月分の給食【10/1(火)~10/31(木)】

10月28日(月)

れんこん



れんこんは、10cm程度
に水をはった湿田や浅い沼地で
栽培されます。れんこんは、土の
中に深く伸びたときです。きず
つけないよう収穫するので、大
変な作業です。

きょうのこんだて

たまごどうふ

ぶたにくとやさいのもの

おかかなつば

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 今日の給食「おかかなつ葉」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、ご飯にとても合う「おかかなつ葉」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、太陽がしっかりと当たるようにして、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…牛乳カップ

□今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：③