

10月分の給食【10/1(火)～10/31(木)】

# 10月31日(木)

## 野菜をたくさん食べるには？

健康のためには、野菜をたくさん食べることが大切です。  
たくさん食べる方法には、次のようなものがあります。

### 3食に分けて食べる

朝・昼・夕の3食に分けてとれば、1日に必要な量を無理なく食べることができます。



### 火を通して食べる

生の野菜はかさが高いですが、火を通すとかさがへるのでたくさん食べることができます。いためものや煮もの、鍋ものなどにして食べましょう。



### きょうのこんだて

ぶたにくのカレーふうみやき  
じゃがいものスープに  
ほうれんそうとコーンのソテー  
ごまパン  
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・ぶたにく・けいにく
き	(おもにねつやちからのもとになる)
	ごまパン・じゃがいも・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	たまねぎ・パセリ・にんじん・コーン
り	マッシュルーム・ほうれんそう

クイズ22 ほうれんそうのゆで方で正しいのはどれでしょう？

① 水からゆでる。

② ぬるめの湯でゆっくりゆでる。

③ 熱い湯でさっとゆでる。

### 一口メモ

○今日の「豚肉のカレー風味焼き」には、肩ロースの部分を使っています。少し歯ごたえのある肉質です。

○作り方は、豚肉に料理用ワイン(白)、塩、こしょう、オールスパイス、カレー粉で下味をつけ、焼き物機で蒸し焼きにしています。

○昨日の2年生と6年生の「柿狩り」の様子を紹介します。

2年生と6年生との交流では、ほほえましい光景が見られました。

○3年生の「柿狩り」の様子は、明日の食育通信で紹介します。お楽しみに。

### 産地調べ

じゃがいも	北海道
たまねぎ	北海道
にんじん	青森県



とりにくい所は、6年生がとってくれました。



パセリ	長野県	ほうれん草	徳島県
-----	-----	-------	-----

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