

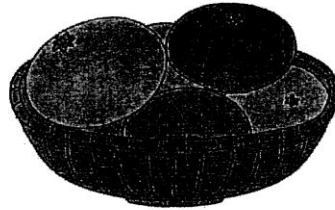
11月分の給食【11／1(金)～11／29(金)】

11月7日(木)

みかんのおいしい季節

ふつう、「みかん」というと、温州^{うんしゅう}みかんのことをいいます。

11月から3月にかけてが旬^{しゅん}（たくさんとれて、おいしい時期^{じき}）の果物^{くだもの}です。



きょうのこんだて

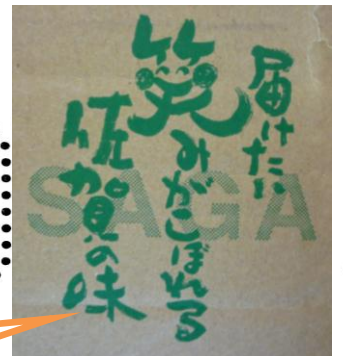
ビーフカレーライス

ブロッコリーとコーンのサラダ

みかん

ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・じゃがいも・さとう・ サラダあぶら・オリーブあぶら
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・
り	セロリー・ブロッコリー・コーン・ みかん



クイズ4 ブロッコリーは、主にどの部分を食べているでしょう？

①実

②花のつぼみ

③種

佐賀県産みかんの段ボール箱に、こんな言葉がありました。

一口メモ

○今日のサラダには、ブロッコリーが使われています。

○10月28日の「毎日食育通信」で、『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。』と紹介しました。正確に言えば、根・茎の一部・葉全部食べることができます。

○では、ブロッコリーはどこを食べているのでしょうか？さあ、ブロッコリーをほお張る前に、

よく見てください。小さい茎の先に、

小さなつぼみが、
たくさんついてい
ることがわかります。
私たちは、花のつぼ
みを食べています。



つぼみ



つぼみの
時に収穫
しないと、
やがて黄
色い花が
咲きます。

産地調べ

じゃがいも	北海道	にんじん	北海道	ブロッコリー	愛知県
たまねぎ	北海道	セロリー	長野県	みかん	佐賀県

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・ミニフィッシュの袋

クイズの答え：②