上福島小学校　毎日食育通信　　平成29年度　9月分の給食【9／1(金)～9／29(金)】

9月6日　（水）

黄のグループの食べ物の働き

おもに熱や力のもとになる働きがあり、勉強したり、運動したりする時のエネルギーになります。

きょうのこんだて

にくじゃが
やきなすのみそだれかけ
あっさりきゅうり
ごはん
ぎゅうにゅう

あか	（おもにからだをつくる） ぎゅうにく、けずりぶし、あかみそ ぎゅうにゅう
き	（おもにねつやちからのもとになる） じゃがいも、サラダあぶら、さとう ごはん
みどり	（おもにからだのちょうしをととのえる） たまねぎ、にんじん、さんどまめ なす、きゅうり

クイズ４　なすやきゅうりと同じ夏が「しゅん」の野菜は、
つぎのうちどれでしょうか。
①　だいこん　　②　ほうれんそう　　③　トマト

一口メモ

〇今日の給食に「焼きなすのみそだれかけ」が出ます。
なすを切ってサラダ油をかけて
焼き物機で焼きます。焼きあがったなすに「赤みそ、
さとう、こいロしょうゆ、だし」で
作ったみそだれをかけます。

今日のなすは、
奈良県のものです。

〇2学期も野菜の産地を毎日記載しています。
給食の食材は、基本は国産のものを使用しています。
冷凍の野菜やえびなどは、外国のものを使用します。
国内で食べている食料のうち、国内で生産されているものの割合を示したものが、**「食料自給率」**です。平成28年度の食料自給率（カロリーベース）は38％でした。ご家庭でもなるべく国産品を使用していきましょう。

【おまけクイズ】

ア、2学期は、どこの産地の野菜が多いでしょうか。
①　長野　　②　東京　　③　北海道

イ、つぎのうち食料自給率が100％のものは
どれでしょうか。
①　じゃがいも　　②　米　　③　牛肉

じゃがいも	青森県	たまねぎ	北海道	なす	奈良県
きゅうり	北海道	にんじん	北海道	三度豆	タイ

ごみの分別□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　おまけクイズの答えア③　イ②