

10月10日(火)

だいこん葉



だいこん葉は、緑黄色野菜の1つです。  
鉄やカルシウム、ビタミンCやカロテンなどの栄養素を多く含んでいます。

また、疲れをとるビタミンB<sub>1</sub>や健康な皮ふ、かみ、つめをつくるビタミンB<sub>2</sub>なども含んでいます。

きょうのこんだて

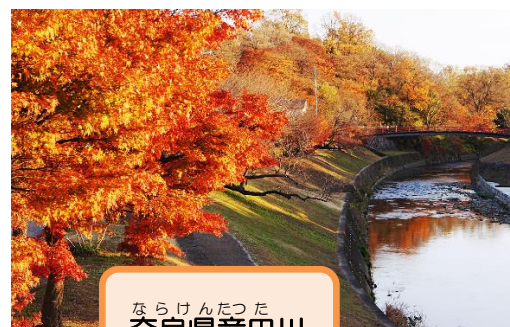
けいにくのたつたあげ  
あつあげとやさいのもの  
おかかなっば  
ごはん  
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) けいにく、あつあげ かつおぶし、けずりぶし ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) あぶら、サラダあぶら、さとう でんぶん、いりごま ごはん
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) はくさい、にんじん、ごぼう さんどまめ、しょうが、しいたけ だいこんば

クイズら たつたあげのたつたは、もみじがきれいなたつた川にちなんで  
ついた名前です。たつた川は、どこにあるでしょうか。  
① 奈良県 ② 兵庫県 ③ 和歌山県

## 一口メモ

○今日の給食の「けいにくのたつたあげ」は、しょうゆ等で下味をつけた鶏肉をでんぷんをまぶして油で揚げます。しょうゆで下味をつけているので、油で揚げると茶褐色になります。茶褐色が紅葉したもみじの色ににているところから、もみじの名所である奈良県竜田川にちなんで、「たつたあげ」と名前がつけました。



ならけんたつた  
奈良県竜田川

百人一首でも、竜田川は「ちはやふる 神代も聞かず 竜田川 からくれないに水くるとは」とよまれているほど古くからもみじの名所でした。

○おかかなっ葉は、サラダ油でだいこん葉とかつおぶしをいためて、みりん、こい口しょうゆで味つけして、いりごまを加えました。ごはんのお供にご家庭でもお試しください。



かつおぶしとだいこん葉

○先週になかよし畑に植えた田辺だいこんと天王寺かぶらの芽が出ていました。これから毎日3年生と4年生で水やりをして成長を楽しみにしていきましょう。



天王寺かぶらの芽



田辺だいこんの芽



だいこん葉	熊本県	はくさい	長野県	しょうが	高知県
ごぼう	青森県	にんじん	北海道	しいたけ	愛媛県

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：①