

# 10月23日(月)

10月は  
食物アレルギー対応サポート月間です！



## きょうのこんだて

けいにくのマリネやき（ノンエッグドレッシング）  
スープに  
きゅうりのピクルス  
こくとうパン  
ぎゅうにゅう

あか	（おもにからだをつくる） けいにく、ワインナー、 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、さとう、 ノンエッグドレッシング こくとうパン
みどり	（おもにからだのちょうしをととのえる） たまねぎ、キャベツ、 ぎゅうり

クイズ15 食物アレルギーの対応で給食のときに、アレルギーの人も食べられるようにおかずからぬいている食べ物は、つぎのうちどれでしょうか。

- ① だいす ② ふ ③ いか

## 一口メモ

○10月も食物アレルギー対応サポート月間です。

今日の鶏肉のマリネ焼き[ノンエッグドレッシング]には、卵アレルギーのある人も食べられるように、卵を使用していないノンエッグドレッシングで鶏肉に下味をつけてから焼き物機で焼きました。「マリネ」というのは、肉や魚などを油漬けにしたもののことです。

今回は、ノンエッグドレッシングについて焼いたので、「マリネ焼き」と名付けました。

○今週は「生活振り返り週間」です。朝、晩はめっきり寒くなってきました。風邪などにかかりにくい体をつくるためにも「早ね、早起き、朝ごはん、はいべん」を心がけましょう。先週の金曜日に養護教諭の山本先生が3年生に「心」の学習を行いました。

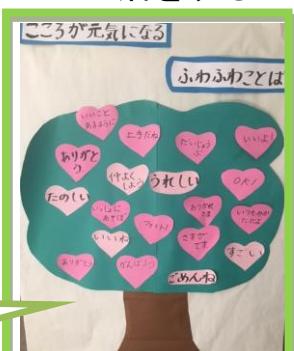


言葉には、相手の心が元気になる「ふわふわことば」や相手の子がいやな気持ちになる「ちくちくことば」があることを学びました。心と体が元気でいるためには、

- ①十分なすいみんと食事をしてきそく正しい生活をする
- ②赤・黄・緑の食べ物が入った食事をすききらいなく食べる
- ③外で元気に運動する

みなさんもやってみましょう。

保健室前のろうかにはっています。



じゃがいも	北海道	たまねぎ	愛媛県	鶏肉(もも皮無)	岡山県
キャベツ	長野県	きゅうり	宮崎県	ワインナー	アメリカ・日本

ごみの分別□普通ごみ…牛乳キップ□今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：②