

きゅうしょくだより 10月

毎月19日は食育の日

2014年10月16日
東葛城小学校

秋は、「実りの秋」ともいわれるように、サンマやさつまいも、きのこ、くりなど、おいしい食べ物がたくさん出回る時季です。給食でも秋の味覚を使った献立がありますよ。豊かな実りに感謝して、いただきましょう。



運動会は目前です!!

みなさんは毎日、汗びっしょりになって運動会の練習をがんばっていますね。本番で、おうちの方や地域の方に、かっこよく運動する姿を見てもらいましょう！

体をたくさん動かすと、疲れがたまりますね。その疲れから早く回復するためには、ビタミンB1をとると良いです。ビタミンB1は、体の中でエネルギーを作る時に必要なもので、豚肉、ごま、玄米、味噌によく含まれています。運動会の日のお弁当に入れてもらうのも良いですね。



10月の目標

色々な食べ物を
知ろう!

給食に出る食べ物を
紹介します。どんな献立に
入っているかな？味わって
食べましょう!

バジルのお話

ハーブの一種で、イタリア語ではバジリコといいます(バジルは英語です)。イタリアやスペインなど、地中海地方でよく使われます。ジェノバという地域で作られる、ジェノバ一ゼソースが有名です。



がんもどきのお話

がんもどきは、油あげの一種で、豆腐から作られます。

「もどき」とは、「似ている」という意味で、昔、肉を食べられないお坊さんが、ガンという鳥の肉の味に似せて作ったことから、この名前になったそうです。関西では、「ひろうす」といいます。



10月のこんだてより

10月17日(金)

10月24日(金)

さんま

さば

さんまやさばは、秋においしい魚で、背が青いため、青背の魚と呼ばれます。青背の魚のあぶらは、血をサラサラにしたり、脳の発達やはたらきを良くするといわれます。成長期のみなさんにぴったりですね！給食では、さんまのみりん干し、さばの中華煮でいただきます。

☆クイズ① さばという漢字は、魚へんに何と書くでしょう？

- (1) 青 あお
- (2) 秋 あき
- (3) 赤 あか



?



?

10月27日(月)

きのこはん

きのこは、木の切り株や、枯れた木に生えます。そのようすが「木の子ども」のように見えることから、「きのこ」といいます。秋によくとれるものですが、今は、人工的に作られることが多いです。

☆クイズ② 「しいたけ」は、なんという木に生えるでしょう？

- (1) えのき
- (2) すぎ
- (3) しい



☆相川の農園より☆



みのるほど
こうべをたれる
いなほかな

10月8日、5年生は稲刈りに行ってきました。6月に植えた苗は、台風にも負けず、立派な稲に成長していました。豊作だったので、何度も鎌で刈り、束ね、干し…忙しかったけど、一生懸命働きました。

11月には食べられるようになり、給食でもいただく予定です。楽しみに待っていてね！

みんな しんけん！



束ね方を教えてもらいました



コリが
つかめて
きたよ



まだまだ
あるよ～

天日干して自然に乾かします