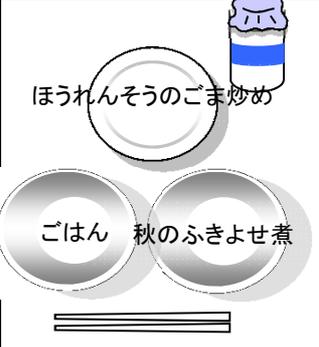
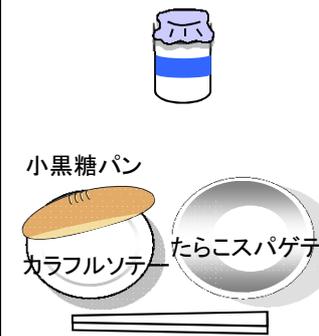
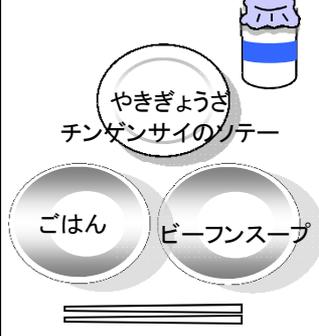
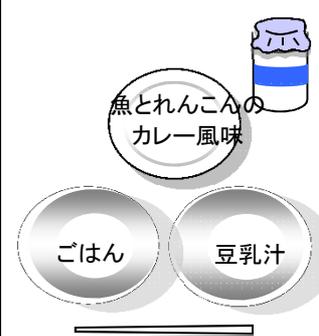


今週の給食 10月 ちょこっと食育 No. 3

<p>15日 火曜日</p>	 <p>ほうれんそうのごま炒め ごはん 秋のふきよせ煮</p>	<p>あき に 秋のふきよせ煮について</p> <p>15日(火)</p> <p>きょう きゅうしょ あきしゆんた もの とうじょう あき ふ よ に なか 今日の給食は秋が旬の食べ物がたくさん登場しています。秋の吹き寄せ煮の中にはどんな あき た もの み 秋の食べ物を見つけましたか？くり、れんこん、しいたけ、さといも、ごぼうを見つけました か？その中で、今日はくりについて説明します。くりは、約2000年前から地球上にあったと いわれます。人が米やイモ、小麦粉を作り出すまでは大事な主食でした。食べるとほんのり あまみ ひと こめ こむぎこ つくだ だいじ しゆしょく た 甘味があり、でんぷんが多いので熱や力のもとになります。くりには、ビタミンCも多くふくま れますが、かわ かねつ おお ねつ ちから れますが、皮ごと加熱すると、皮が厚いため、ビタミンCがこわれにくい特徴があります。</p>	
<p>16日 水曜日</p>	 <p>小黒糖パン カラフルソテー たらこスパゲテ</p>	<p>たらこについて</p> <p>16日(水)</p> <p>さかな たまご について しつもん いくらは何の魚のたまごでしょう？ せいかいさけ 魚のたまごについて質問です。いくらは何の魚のたまごでしょう？ 正解は鮭です。では、たらこは何の魚 のたまごでしょう？ せいかい せいかい おも しゆるい にほん のたまごでしょう？ 正解はたらです。たらはななかでも主に、すけそうだらという種類のたらです。日本での おも さんち ほっかいどう たまご お ひも 主な産地は、北海道です。すけそうだらの卵を塩漬にして日持ちをよくしたものです。たらこはそのま なま や おお ねつ ちから ちょうり きょう ま生でたべたり、焼きたらこにして、お茶漬けでたべたりとさまざまな調理にむいています。今日はスパ ゲテイにいれた「たらこスパゲテイ」です。</p>	
<p>17日 木曜日</p>	 <p>やきぎょうざ チンゲンサイのソテー ごはん ビーンスープ</p>	<p>ビーンについて</p> <p>17日(木)</p> <p>な に 皮ーンは何からできているかわかりますか？皮ーンはお米の粉から作られる麵です。中 うごく りょうり そざい 国 料理の素材にかかせないもので、もともとあま こめ こな につく めん ちゆ くに作られたものです。皮ーンは中国語で「ミーフェヌ」といいます。はるさめ はるさめ げんりょう からだ ちからねつ れませんが、春雨の原料はじゃがいもです。皮ーンは体をうごかす力や熱のもとになるでん ぶんがたくさんふくまれます。</p>	
<p>18日 金曜日</p>	 <p>魚とれんこんの カレー風味 ごはん 豆乳汁</p>	<p>いわしについて</p> <p>18日(金)</p> <p>きょう さかな なん 今日魚は何でしょう？いわしです。いわしは、1年中、どこでも食べられる大衆 魚といわ れる魚です。いわしのおいしい時期はいつだと思えますか？いわしの産卵期は、2月～3月 さかな さかな じき おも さんらんき がつ がつ です。その準備の時期にあたる秋は、脂肪がのってとてもおいしい時期です。いわしの選 じゆんび じき あき しぼう び方は、体がまるまると太り、表面の黒い粒がはっきりしているものが新鮮です。目やえらが赤 かた からだ ふと ひょうめんくろ つぶ しんせん ちから いものは、鮮度が落ちているので気をつけましょう。</p>	