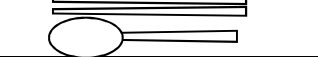
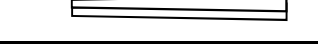
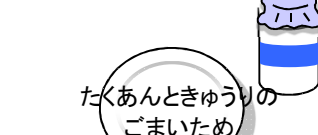
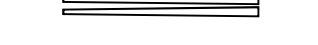
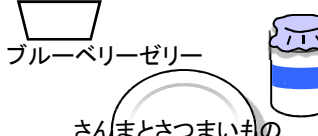


|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>5日<br/>火曜日</p> | <p>ヨーグルト</p>  <p>れんこんソテー</p>  <p>ごはん</p> <p>秋のみのりカレー</p>                    | <p>あき 秋のみのりカレーについて</p> <p>5日(月)</p> <p>きょう 今日のカレーは秋の味覚、さつまいもやしめじ、マッシュルーム、エリンギなどのきのこが入ったカレーです。今では、スーパーにいけば、何でも食べ物が手に入りましたが、昔の人は、その季節にとれる食べ物を大切に食べていました。冷蔵庫など保存するものがなかった時代を想像してみてください。その季節にとれるものを旬といいますが、旬のよいところは、新鮮で栄養価もすぐれています。また、なんと言ってもおいしいということです。秋は旬の食べ物がたくさん出回ります。旬のものを食べて健康にすごしましょう。</p> |  |
| <p>6日<br/>火曜日</p> |  <p>いわしのみりん焼き<br/>野菜のじゃこいため</p>  <p>ごはん</p> <p>豚汁</p>                       | <p>いわしについて</p> <p>6日(火)</p> <p>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いますか？いわしの産卵期は、2月～3月です。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。目やえらが赤いものは、鮮度が落ちているので気をつけましょう。</p>                                                                                |  |
| <p>7日<br/>水曜日</p> |  <p>パインパン</p>  <p>ハンバーグ<br/>きのこソース</p> <p>白花豆のポタージュ</p>                | <p>しらなまめ 白花豆について</p> <p>7日(水)</p> <p>きょう 今日は白花 豆について説明します。白花 豆は、温食の白いのがこれです。その名前のとおり、白い色をした豆です。主に北海道でよくとれます。白花豆は、あまなっとうや、白あんななどの和菓子の材料としてよく使われます。白花 豆はカルシウムが多く、骨や歯をつくる働きがあります。また、食物 繊維も多くふくまれ、おなかの調子をよくする働きがあります。白花 豆は、今日は、その白花 豆をペーストにしたものをスープにいれました。</p>                                     |  |
| <p>8日<br/>木曜日</p> |  <p>たくあんときょうりの<br/>ごまいため<br/>ぶどう</p>  <p>ごはん</p> <p>肉団子のうま煮</p>       | <p>たくあんについて</p> <p>8日(木)</p> <p>きょう 今日はたくあんについて説明します。たくあんは、大根の漬物です。ぬか漬けにしたものや塩漬けにしたもの、調味液につけたものなどさまざまです。その昔、東海寺のたくあん和尚がつけた、たくあんを、とくがわえみつ 徳川家光がたべ、たいそうおしかったことから、名前のない漬物であったことから、たくさんと漬けるよう命じたのがはじまりだそうです。今日のそのたくあんの千切ときょうりをごまいためにしています。</p>                                                     |  |
| <p>9日<br/>金曜日</p> | <p>ブルーベリーゼリー</p>  <p>さんまとさつまいもの<br/>あげがらめ</p>  <p>ごはん</p> <p>豆腐汁</p>  | <p>め あいご 目の愛護デー</p> <p>9日(金)</p> <p>10月10日は「目の愛護デー」です。数字の10を横にすると、眉毛と目に似ていることから、この日が「目の愛護デー」になりました。今日の給食では、目のはたらきをよくする食べ物を入れています。視力を回復させてくれるアントシアニンを含む「ブルーベリー」、目の粘膜を健康に保つ「にんじん」が使われています。パソコンやテレビ、ゲームなどで目を使いすぎると、目の疲れの原因となります。目に負担をかけないよう、食事と普段の生活の両方で心がけるようにしましょう。</p>                         |  |