

10月食育だよ!

令和4年度
難波小学校6号



おいしいものいっぱい!!



あき 秋においしい食べ物なあに?

あきは「スポーツの秋」、「読書の秋」、「芸術の秋」そして「食欲の秋」です。

たいいくたいかい 体育大会が終わり次は音楽会です。楽しみですね。

そろそろ新しいお米が出回る時期です。お米は昔から日本の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。残さずに食べましょう。

(給食のごはんは兵庫県でとれたお米を使っていますよ!)



10月のめあては「なんでもたべよう!」です!

10月4日(火)

ごはん りゅうにゅう
ほうとう
さわらのてりやき
きりぼしだいこんのいために



ほうとうはひらたいうどんが入っています。かぼちやも入っているのがとくちょうです。

10月18日(火)

ちゅうかおこわ りゅうにゅう
やきビーフン
はるまき
みかん



10月26日(水)

ぶどうパン りゅうにゅう
ますのこうそうパンこやき
スイートポテトサラダ
わかめスープ



10月14日(金) セレクト給食

ごはん りゅうにゅう
マーボーどうふ
はるさめスープ
フローズンヨーグルトまたは
レモンゼリー



さつまいもはしょくもつせんいがおおくはいつています。秋のたべものです!

さつまいも

さつまいもを丸々と太らせるために大切なものは、夏の太陽です。雨が降らない日が続いても元気に大きく育ちます。



さといも

「人が住む里のいも」ということで「さといも」。山の「やまいも」とともに、昔から日本で食べられてきたいもです。



りんご

「りんごが赤くなるとお医者さんが青くなる」といわれるほど栄養がたっぷり。おなかにやさしい果物で、丸かじりすると歯も丈夫になります。



きのこ

給食にも、いろいろなきのこが出てきます。どんな名前のきのこが出てくるかな?



さんま【秋刀魚】

新鮮なさんまは尾をもつと刀のようにすっと立ちます。体によいあぶらがたくさんふくまれています。大きいものほどあぶらがのっています。



あきいか【秋烏賊】

あきいかとは、若い「あおりいか」のことです。春に卵からかえったばかりなので、小ぶりですがとてもおいしいかです。



さけ【鮭】

川で生まれ、海に出て大きく育ちます。そして卵を産むためにまた生まれた川に戻ってきます。さけにも体によいあぶらがたくさんふくまれています。



ささがれい【笹鯨】

形が笹の葉に似ていることから関西では「ささがれい」、関東では「柳かれい(ヤナギムシガレイ)」とよばれます。干して食べてもおいしいです。



ほかにも「秋においしい食べ物」はたくさんあるよ。どんな食べ物があるかな?

2022年 10月 もりつけひょう

10月のめあて「なんでもたべよう」

第2ブロック

月	火	水	木	金
3日 キャベツのおかかあえ ちりめんとうもろこしのいり ごはん おやこに	4日 さわらのてりやき きりぼしだいこんのいため ごはん ほうとう	5日 フレンチサラダ きなこパン さつまいものシチュー	6日 ごもくひじき じゃこいりたまご ごはん のっぺいじる	7日 ぶどう かまぼこときゅうりのすのもの ぎゅうどん (むぎごはん) のぐ
10日 スポーツの日	11日 こめこむしケーキ きりぼしだいこんのあえもの あじつけのり ごはん ぶたにくとじゃがいものうまに	12日 みかんジャム じゃがいものごまいため いわしのカレーフライ パン フォースープ	13日 やきのり (ごはん) やさいとまめのごもくに てまきごはん ゆばのすましじる	14日 セレクトきゅうしょく フロースンヨーグルトまたはレモンゼリー マーボー豆腐 ごはん はるさめスープ
17日 れんこんのきんぴら いかのあまからに ごはん さつまじる	18日 はるまき みかん ちゅうかおこわ やきビーフン	19日 チョコマーシャル はるさめサラダ パン やさいとしろはなまめのトマトに	20日 おろしわふうハンバーグ ツナとごぼうのいためもの ごはん きのこじる	21日 やきじゃがいも ぶたにくのしょうがいため ごはん たまごとコーンのスープ
24日 するめとわかめのすのもの ぶたにくとこまつなのいためもの ごはん かんとうに	25日 かぼちゃコロッケ あつあげときのこのもの ごもくごはん かきたまじる	26日 スイートポテトサラダ ますのこうそう パンこやき ぶどうパン わかめスープ	27日 ピーマンのおかかいため にくのしょうがのふくめに あじつけのり ごはん かぼちゃのみそじる	28日 りんご ソナとやさいのごまあえ ごはん すきやきふう
31日 さばのケチャップあえ いそあえ ごはん とうにゅうじる	10月 ハロウィンイラスト			