

給食だより 10月

令和3年 津市立南が丘小学校



秋は食欲の秋や読書の秋と、運動や勉強に取り組むのによい季節です。また、おいしい食べ物も収穫される季節です。実りの秋という言葉もあります。食事をしっかり食べて、いろいろな秋を楽しみましょう。

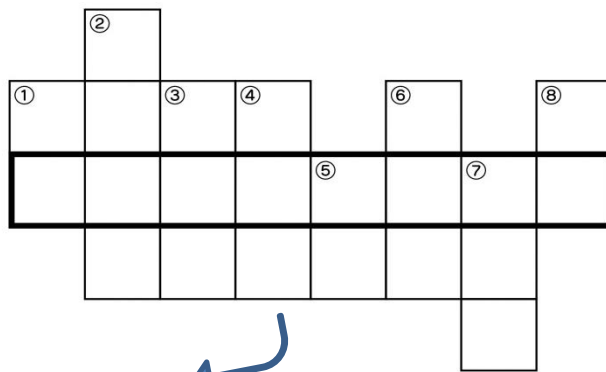
10月10日は目の愛護デー



緑黄色野菜を食べよう

緑黄色野菜に含まれるカロテンは体内でビタミンAになります。ビタミンAは、目や粘膜の健康を保つのに大切な栄養素です。

★たべものパズル★



下のヒントを見て、①～⑧にたてに言葉を入れてみよう。太いわくの中にできた言葉は何かな？

- ① しやりしやりした歯ごたえの果物といえば？別名「ありの実」。 ② 香辛料。吸い込むとくしゃみが出ることもある！ ③ さけの卵は？ ④ にわとりのひなに形が似ている〇〇〇豆。 ⑤ イガに包まれている秋の果実。 ⑥ しいたけ、しめじ、えのきなどのこと。 ⑦ マヨネーズの材料は、酢、卵、〇〇〇。 ⑧ 秋の果物のひとつ。干した物もおいしいよ！

給食レシピー

～かつおのごまがらめ(5人分)～

- かつお 300g
 ★酒 少々
 ★しょうが 少々
 片栗粉 適量
 揚げ油 適量
 ●さとう 大さじ1と1/2
 ●みりん 小さじ1
 ●しょうゆ 20g
 白ごま お好みで

<作り方>

- ① かつおは★をまぶしてくさみをとる。
- ② ①に片栗粉をまぶして、油でからっと揚げます。
- ③ ●をフライパンで熱してタレを作る。
- ④ 揚げたかつお、タレ、ごまをからめる。

食の豆知識

古くから言い伝えられてきた教えや知識、食のことに短かに表した言葉、それが「ことわざ」です。食べものの「ことわざ」もたくさんあるので、今回はそれの一つを紹介します。ぜひ話の中で使ってみてください。

桃栗三年柿八年

芽が出てから実がなるまでに桃と栗は3年、柿は8年もかかるというのが元の意味で、ものごとを達成するまでには、相応の時間と忍耐が必要であるということのたとえです。

わたしは
8年よ

そんなに!?

なが
長ーい!

