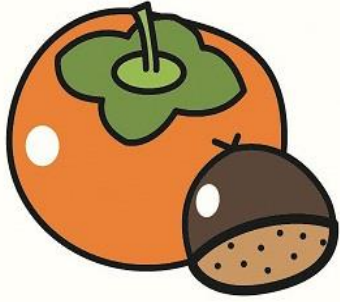
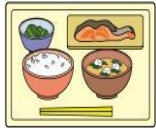


月よう日	火よう日	水よう日	木よう日	金よう日
	1 こまつなクイズ 給食で使っている小松菜は結城市で作られたものです。小松菜の旬は冬ですが、1年中作られています。小松菜にはカロテンがたっぷりです。小松菜と同じようにカロテンがたっぷりの食べ物は何でしょう？ ① にんじん ② ぶたにく ③ ごはん 	2 たまねぎ たまねぎは様々な料理に使われています。サラダなどで生でも食べられますが、給食では炒めたり、スープに入れて煮込んだりして、毎日のように使っています。玉ねぎは加熱することで甘くなり、うまみ成分も濃くなり、おいしく食べることができます。	3 切干大根クイズ 切干し大根は、大根を細かく切って、干して乾燥させたものです。干すことにより、カルシウムや鉄などの栄養価が高くなります。また、私たちが不足しがちな食物せんいもたくさん取ることができます。切干大根は水でもどして食べますが、何倍になるでしょう？ ① 2倍 ② 4倍 ③ 8倍 ④ 10倍	4 牛肉 今日の給食のビーフカレーライスには、茨城県のブランド牛「常陸牛」を使っています。茨城県の自然豊かな土地で、大切に育てられ、選ばれたものだけが「常陸牛」と呼ばれます。身がやわらかく、とてもおいしいのが特徴です。生産者の方や食べ物の命に感謝しながら、よく味わって食べましょう。
	7 きのかクイズ きのこには、しいたけ、しめじ、まいたけ、えのきたけなどいろいろな種類がありますね。きのこには食物繊維が豊富に含まれていますが、どのような働きをするでしょう？ ① 頭がすっきりする。 ② おなかすっきりする。 ③ 机の中がすっきりする。 	8 さつまいも さつまいもは江戸時代に日本にやってきました。農作物の実りがよくなり、食べ物が不足した時に、多くの人を救ってくれた作物です。焼きいも、さつまいもごはん、スイートポテトなど甘くておいしいですね。食物繊維もたくさん含んでいるので、おなかの中をきれいにしてくれます。	9 ブロッコリー ブロッコリーは、キャベツの一種が改良されて今の形になったといわれています。食べているのは、花のつぼみと茎の部分です。つぼみには、花が咲く前の栄養がたくさん詰まっています。私たちは実の部分、葉の部分、茎の部分、根の部分といろいろなところをいただいています。	10 長崎皿うどん ながさきけんは、江戸時代に日本での唯一の開港地であったため、海外から様々な文化が伝わりました。その影響をうけた料理のひとつが長崎皿うどんです。中国の福建省が発祥ともいわれていますが、日本風にアレンジされ、長崎で新しく作り出された料理とされています。いろいろな食材を使った栄養満点の料理です。
14 たまご たまごにもいろいろな種類があります。にわとりのたまごはスーパーなどでよく見るたまごです。にわとりの種類の違いで殻の色が白や茶色などになります。うこっけいのたまごはうす茶色でにわとりのたまごより少し小さくなります。うずらのたまごは、殻に模様がある小さなたまごです。 	15 じゃがいも ホクホクしておいしい「じゃがいも」。今日の給食は「ポテトサラダ」に使いました。ほかにもサラダやスープ、カレーなどに欠かせない食品ですね。肌の調子を整えたり、かぜを予防する効果のある「ビタミンC」がたくさん含まれています。	16 なめこクイズ あき秋はきのこのおいしい季節ですね。今日のみそ汁には「なめこ」が入っています。ぬるぬるとした粘り気があることから、この名前がついたといわれています。では、なめこがぬるぬるしているのは、なぜでしょう？ ① 自分の体を守るため ② 栄養をためるため ③ 収穫しやすくするため 	17 キーマカレー きょう今日の給食は「野菜たっぷりキーマカレー」です。材料は、ひき肉、にんじん、玉ねぎ、しめじ、トマトなどです。野菜がいっぱい食べられる料理ですね。暑い季節にもぴったりです。人参やトマトはカロテンが豊富な野菜です。ごはんと一緒に食べてください。	18 茨城グルメ きょう今日は茨城グルメの日です。結城市や茨城県で生産されたものを味わいましょう。給食で使っている「かんぴょう」は結城市で収穫されたものを使っています。かんぴょうはゆうがおの実を細長くむいて、乾燥させて作ります。食物せんいが多く、おなかの調子を整える働きのある食べ物です。
21 敬老の日	22 秋分の日	23 栄養フルコースメニュー きょう今日はみなさんが元気に過ごせるように、特に栄養のバランスが整った献立にしました。からだをつくる「たんぱく質」や血をつくるもとになる「鉄」などが多く含まれた献立になっています。残さず食べて、元気なからだをつくってください。	24 ミネストローネ 「ミネストローネ」はイタリアの代表的な家庭のスープです。たくさんの季節の野菜とパスタを入れて作ります。家庭によって使う材料は様々ですが、季節によっても変わります。また、塩漬けの豚肉や豆、米などが入ることもあります。今日の給食のミネストローネは、野菜とベーコンを使って、トマト味にしました。	25 さば  さばは秋から冬の旬の魚で、特に脂がのっておいしいものを「秋さば」といいます。さばやサンマなど体に青みがかっている青魚の脂には、生活習慣病を防ぐ働きがあります。丈夫な体をつくるたんぱく質もたくさん含まれています。骨に注意して、よくかんで食べましょう。
				

28 朝ごはんクイズ	29 しいたけ	30 おつきみ	
みなさんは毎日朝ごはんを食べておもういます。さて、朝ごはんを食べると「からだ」はどうなるでしょう？ ① 寒くなる ② 元気になる ③ 眠くなる 	しいたけは、きのこの仲間です。日本でたくさん栽培されています。給食には干ししいたけを使っています。しいたけを乾燥させた干ししいたけは、うまみや香りの成分が増え、だしとしても使われます。また、カルシウムの吸収に役立つビタミンDや食物せんいも豊富です。	10月1日は十五夜です。一年のうちで一番きれいな月が見られる日です。十五夜のことを「中秋の名月」とも言います。これは秋の真ん中に出る満月という意味です。すすきや月見団子をお供えますね。今日の給食にも月見団子をつけました。おいしくいただきます。 	白衣はピカピカに！ 



【クイズの答え】

1日 ①の「にんじん」です。
こまつなやにんじん、ブロッコリーなどの色のこい野菜にはカロテンがたくさん含まれています。

3日 ②の「4倍」です。

7日 ②の「おなかがすっきりする」です。

16日 ①の「自分の体を守るため」です。
なめこはしめった環境でよく育つので、乾燥しないようにぬるぬるしています。
虫や寒さから身を守る働きもあります。

28日 ②の「元気になる」です。
朝ごはんを食べると、からだや脳、腸が目覚めるので、元気に1日を過ごせます。

