

# きゅうしょくだより

# 10月



名古屋市立前山小学校

2学期が始まり、1カ月が過ぎました。10月は、一年中で一番食べ物がおいしい季節です。いろいろな食べ物をバランスよく食べて、健康な体をつくりましょう。

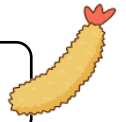


\*\*\*\*\* 10月のこんだてから \*\*\*\*\*



☆【特別献立】市制施行の日 …2日(水)

きしめん・牛乳・五目あんかけきしめん・えびフライ・グレープゼリー



※「五目あんかけきしめん」と「えびフライ」はふるさと献立です。

☆【特別献立】姉妹友好都市の日(ランス市) …16日(水)

プレーンロールパン・牛乳・とり肉のクリーム煮込み  
まぐろと野菜のサラダ・ノンエッグタルタルソース・ラ・フランスゼリー



名古屋市は、2017年10月にフランスのランス市と姉妹都市になりました。

☆【特別献立】パートナー都市の日(台中市) …22日(火)

ごはん・牛乳・揚げパオズ・海鮮ビーフン・チンゲン菜のスープ



名古屋市は、2019年10月に台湾の台中市とパートナー都市になりました。

☆新こんだて 豆乳プリンタルト …9日(水)

豆乳を使ったデザートです。卵と乳は使用していません。



☆「みんなで食べる! なごや産」の日 …21日(月)

ごはんは港区・中川区でとれた米を使います。キャロットみかんゼリーには  
太白区でとれた八事五寸にんじんが使われています。



☆ふるさと献立~ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう~ …21日(月)

とりめしは、愛知県の郷土料理です。具をごはんにのせて、混ぜて食べる献立です。

\*\*\*\*\*

## 10月の給食のめあて「米について知ろう」

米は日本人の主食として、毎日の食事に欠かせない食べ物の一つです。米を中心とした食事は、魚介や肉、野菜、大豆製品などのおかずと組み合わせやすく、健康を維持するための栄養をバランスよくとることができます。



【お知らせ】

6・7・9月はごはんを減量(一人あたり精白米を10g減量)していましたが、今月から通常の量に戻ります。前月より少し多めに盛り付けるようにしましょう。

# あき た 秋の食べもの 3 択 クイズ

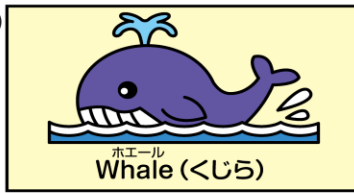


**Q1** ナスは英語で「○○○plant (○○○植物)」と言います。○○○に入る英語は？

①



②

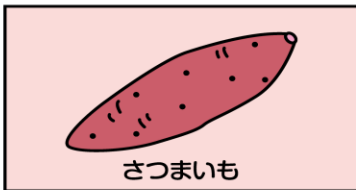


③



**Q2** 次のうち、根っここの部分を食べるものはどれ？

①



②

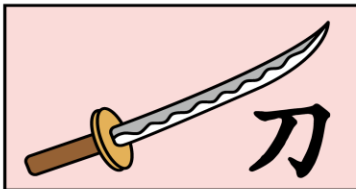


③



**Q3** サンマは漢字で「秋○魚」と書きます。○に入る漢字は？

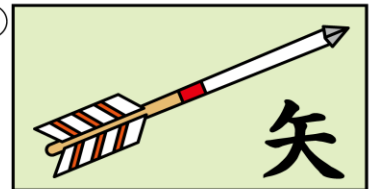
①



②



③

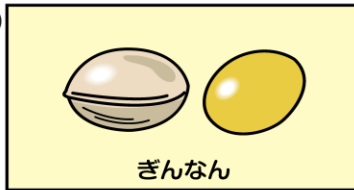


**Q4** 次のうち、木にならないものはどれ？

①



②



③

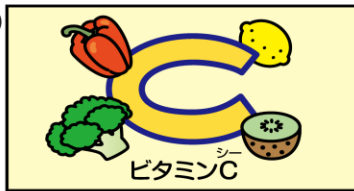


**Q5** 柿には、ある栄養素が温州みかんの約2倍もふくまれています。その栄養素とは？

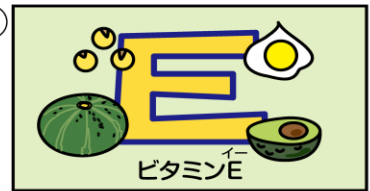
①



②



③



こたえ

Q1=③(Eggplant) Q2=①(②と③は地下のくきの部分) Q3=①(秋刀魚)  
Q4=③(土の中に育つ) Q5=②(100g当たり、温州みかん32mgに対して柿は70mg)



## クイズ

この野菜の名前はなんでしょう。

- ① ジャムアーモンドかぼちゃ
- ② マヨネーズごまかぼちゃ
- ③ バターナッツかぼちゃ

夏から秋にとれる野菜です。



答え：③