



給食だより 10月

練馬区立早宮小学校
校長 今村 理恵
栄養士 中 智子
平成26年9月 24日発行
(児童数配布)

木の葉がだんだんと黄色や赤に色づく季節となりました。日本には“色”を表現する言葉がたくさんありますが、中には『茄子紺(なすこん)』や『浅葱色(あさぎいろ)』など、野菜の名前が入った色もあります。落ち葉の一枚一枚を、さまざまな色で表すことができれば素敵ですね。

【季節の食材】



けんこうクイズ

おなかのおそうじをしてくれるのは?

答え：○。○○○○○○○

食べ物を食べると、体の中を通り、便となって出てきます。しかし、便となるものがおなかの中で固くなってなかなか出てこないことがあります。そんな時、これに含まれている食べ物を食べると、おなかのおそうじをしてくれます!

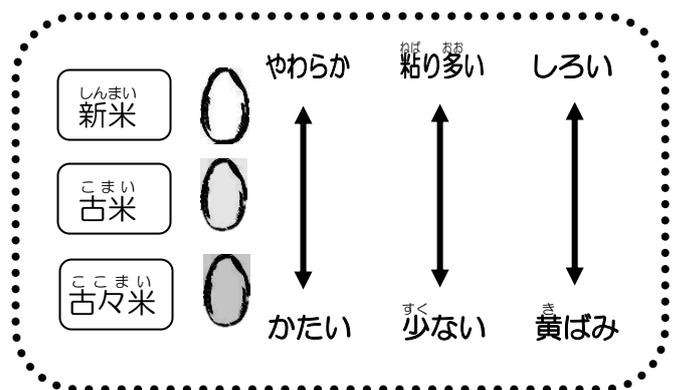
ヒント：秋においしくなる食材にたっぷり含まれています♪♪ 答えは下のほうに!

あなたが好きなのは、“新米”? “古米”?

その年に収穫された米を『新米』、前の年に収穫された米を『古米』、さらにその前の年に収穫された米を『古々米』と呼びます。

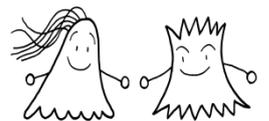
お米は古くなるにつれて風味が悪くなりますが、粘りも少なくなるため、ベチャベチャさせたくないお寿司のご飯などにはあえて“古米”を使うこともあります。

新米を味わうことの出来るこの時期に、皆さんはどちらの米が好きか食べ比べてみてはいかがでしょう?



クイズのこたえ:

しょくもつせんい



食物繊維(しょくもつせんい)は秋においしくなる、きのこや芋にたくさん含まれています。秋を味わいながら、おなかのそうじをしましょう。

学校給食費の徴収にご協力をお願い致します。今月の引き落とし日は、10月27日(月)です。事前に口座の残高をご確認ください。