

10月10日 (火) ランチタイム

今日の給食 *食パン *ブルーベリーミルククリーム

*かぼちゃのクリームシチュー *かりかりじゃこサラダ *牛乳

今日10月10日は『目の愛護デー』です。
10月10日をたてに書くところから、この日を目の愛護デーに決めたそうです。

10月10日

目 目



私たちの生活は、テレビやパソコン、ゲームなどで、知らず知らずのうちに目を使いすぎてしまいます。暗い場所でテレビを見たり、ゲームはしない。目が疲れたら休憩するなど、目の健康も考えて生活をしましょう。

今日は給食室で東京でとれたブルーベリーを使って『ブルーベリーミルククリーム』を作りました。

ブルーベリーの色は【アントシアニン】という色素です。この【アントシアニン】は目の疲れをとったり、血行をよくするはたらきがあります。

食パンにつけて食べましょう。

今日のクイズ!! かぼちゃは、最初は外国の食べ物ということで日本人になじなまかったのですが、あることがきっかけで、江戸時代に日本各地でつくられるようになりました。

そのあることとはどんなことでしょうか?



- ①大阪商人がカボチャを全国に売り歩くようになったこと
- ②カボチャ料理についての本が作られて売られるようになり、みんながその本を買ったこと
- ③食べ物が多くなってしまった年に、カボチャを食べておなかをいっぱいにしたこと

★こちらはウラです。オモテからよんでね。

こちらはウラです。表の問題から読みましょう。

せいかいは

③ 食べ物が全くななくなってしまった年に、カボチャを食べておなかをいっぱいにしたこと



かぼちゃは、育てるのにあまり手がかからず、いっぺんにたくさんとれて、さらによいことには、長い間保存しておけます。だから、ききん（天候が悪いために米や野菜がとれなくて、食べ物がなくなってしまう災害のこと）の時の食べ物として、江戸時代に全国各地で作られるようになりました。

今日のかぼちゃは北海道の空知から届きました。
空知ではビニールハウスの骨組みを使い、空中かぼちゃを育てる（空飛ぶパンプキン）を作っています。

