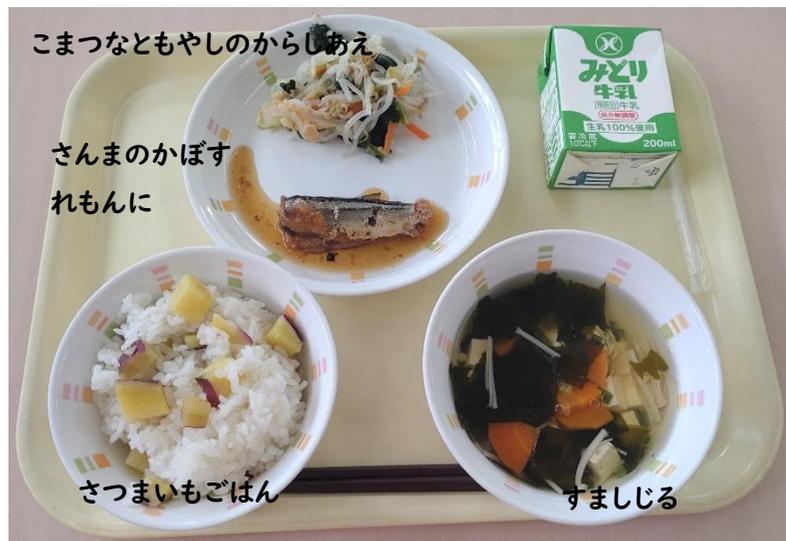


きょう きゅうしょく  
今日の給食 11月18日(月)



きょう きゅうしょく  
今日の給食 11月19日(火)



きょう いも べに  
今日のさつまいもごはんの芋は「紅はるか」という  
しゅるい ねつ くわ とうど たか  
種類です。熱を加えるとねっとりとして糖度が高い  
とくちょう  
のが特徴です。

Q. さつまいもを食べるとおならが出るのはなぜ？

A. さつまいもは、でんぷんと食物繊維が豊富な食品です。胃ではなかなか消化されず、腸へと送り込まれて腸内細菌の栄養となり、ガスが発生することや、ヤラピンという成分が腸のぜん動運動を促すため、おならが出やすいと考えられています。さつまいもを食べた後のおならは、腸の働きが活発なことを示しています。



きょう てづく  
今日は「手作りりんごジャム」を作りました。

しゅん のりんごをまるごと使いました。

さとう とレモン果汁と混ぜて弱火で約1時間煮込みました。

甘さひかえめでおいしくできました！

りんごには、ビタミンCや食物繊維が含まれています。

すこ ずつパンにぬって食べてみましょう。

きょう きゅうしょく  
今日の給食 11月20日(水)



きょう きゅうしょく  
今日の給食 11月21日(木)



きょう まる おおいたけん  
今日は、丸ごと大分県メニューです。

おおいた しょくざい きょうどりょうり た  
大分の食材や郷土料理を食べます。

おおいたけんさん お むぎ はい むぎ  
大分県産の押し麦が入った「麦ごはん」

おおいた つか あ  
大分のカボスを使った「かぼす和え」

おおいためいぶつ じる てん  
大分名物「だんご汁」「とり天」

きつき産の「みかん」おいしいものがたくさんある

おおいたけん おおいた あじ たの  
大分県です。みんなで大分の味を楽しみましょう。

きょう こまつな つく  
今日は小松菜のおしパンを作りました。

せいちょうき こ たいせつ おお  
成長期の子どもたちに大切なカルシウムが多い

こんまつな こまつな そう やく ばい  
小松菜です。小松菜は、ほうれん草の約3.5倍もカル

ルシウムが含まれています。そのほか、β-カロテ

ンやビタミン C、鉄も含まれます。そして食物繊維や

鉄分を多く含むウージーを入れました。ウージーと

は「さとうきび」のことで、さとうきびから砂糖を作る

ときにできる副産物です。

きょう きゅうしょく  
今日の給食 11月22日(金)



こんげつ きゅうしょくしつ ようす  
今月の給食室の様子

てづく  
・・・いろいろ手作りしました。



こんげつ か わしょく ひ にほん しぜん う  
今月24日は「和食の日」です。日本の自然から生ま

れた私たちの食文化「和食」を考えてみましょう。

さけ や あき こうよう いんど さかな  
鮭のもみじ焼きは、秋の紅葉のように彩りのよい魚料理です。にんじんとマヨネーズのソースです。

き ほ だいこん そう  
切り干し大根とほうれん草のおかかあえは、しょうゆと砂糖とかつお節でシンプルな味付けしています。

こぶし ぶし  
だしのきいたみそしるは、昆布とかつお節でだしをとりました。だしの香りと根菜そして味噌で、とてもおいしいみそ汁になりました。味わって食べましょう。