

10月14日(木)

しぎょうしき
始業式



きょうのひとくちメモ



栗...

栗の木になる実で、いがの中に入っています。収穫には、このとげとげのいがを割り、栗を取り出します。とても大変な作業です。

今日の給食の焼き栗は、地元農家の内藤さんが育てた栗を、給食室で蒸してから、切り込みを入れ、オーブンで焼きしました！

※無農薬で育てているため、虫もつきやすいですが、体によいおいしい栗です。



10月15日(金)

アーモンドあえ

ほっけぶんかぼし

むぎいごはん

きいぼしだいこんの
にも

きょうのひとくちメモ

アーモンド...

木になっているもの

→ 殻付きのもの → アーモンド



アーモンドに含まれるビタミンEが、若返りや美容効果が高いといわれ、アーモンドを使った食品が多くなりました。

今日の給食では、薄くスライスされたアーモンドをゆで野菜に混ぜていただきます。かりかりとした歯ざわりを楽しみながら、アーモンドの栄養を吸収しましょう！



10月18日(月)

じゅうさんや こんだて

十三夜献立



くいコロッケ



せきはん

みそけんちんじる



地産地消

きょう とくじらまち しょくざい
今日の徳次郎町の食材

もちごめ・こめ・ささげ・さつまいも

きょうのひとくちメモ

じゅうさんや
十三夜・・・

じゅうごや ほうさく いの ぎょうじ あき みの かんしゃ かみ
十五夜とともに、豊作を祈る行事です。秋の実りに感謝して、神
さまにお供えをします。二夜とも、きれいなお月さまがみられると
えんぎ 縁起がよいとされています。ひび いそが お げんだい
日々の忙しさに追われる現代です
が、ふと立ち止まり、つき みあげ ことし ころやす
月を見上げてみる、今年はそんな心休まる
じかん 時間 時間を過ごしてみてもいいでしょうか？

このあたりでは、「ぼうじぼ」といって、じゅうごや じゅうさんや ひ
に、藁を編んでつくったぼうじぼをたたきながら、きんじょ ね ある
行事があります。ごこくほうじょう いの おこな
五穀豊穰を祈り、行われています。

こんや
今夜も、きれいなお月さまが見られるといいですね！

10月19日(火)



きょうのひとくちメモ

もみのり・・・



もみのり

5mm位の幅で、7cmに切られたのりを「もみのり」といいます。そのままうどんやそば、丼ものの上にのせて使います。

今日の給食では、茹でた野菜に混ぜて、磯辺和えにしました。

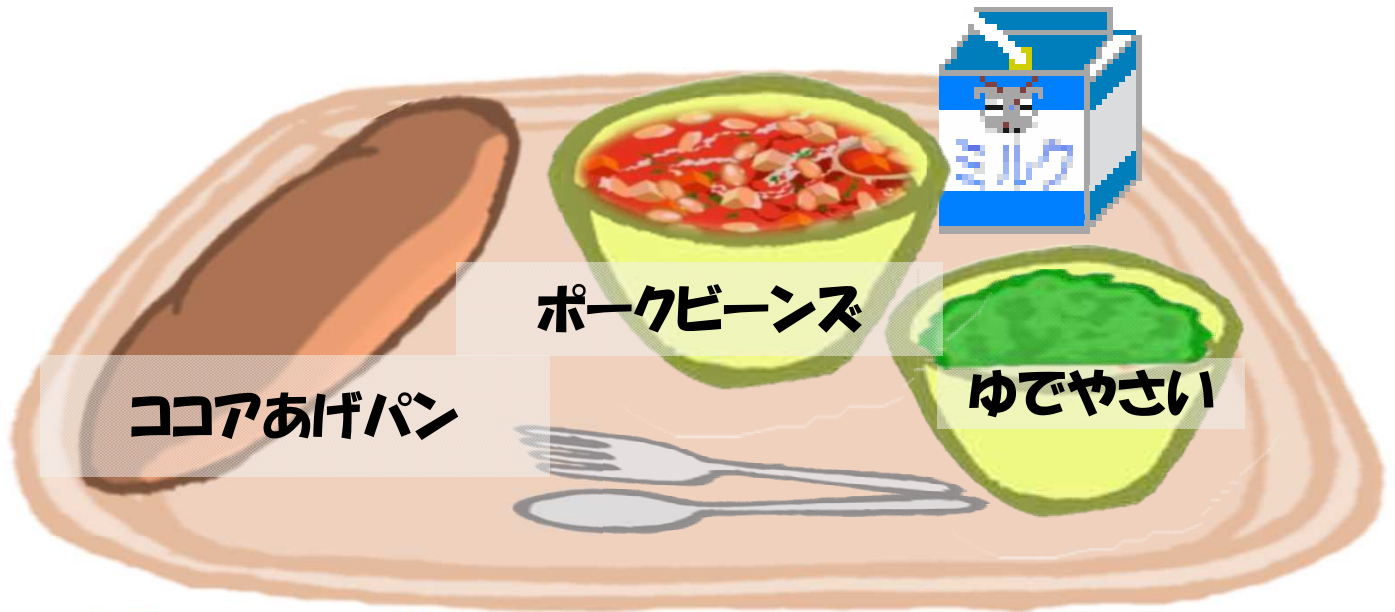
ちなみ、2mm位の幅で、3.5cmに切られたのりを「きざみのり」といいます。そばやそうめん、冷やし中華などの上にのせて使います。

のりは、ミネラルの多い体によい食べ物ですので、毎日食べられるといいですね！



きざみのり

10月20日(水)



きょう とくじらまち しょくざい
今日の徳次郎町の食材

コッペパン

きょうのひとくちメモ

あ 揚げパン・・・

あま 甘いミルクココアをたっぷりまぶしたココア揚げパンは、くち
や手のまわりの周りがよごれてしまいますが、おいしくて、ついがぶ
りっと食べたくなりますね！でも、なるべく手でちぎって食べ
るようにしましょう！

ペーパータオルをくば配りますので、
うまかつよう活用して、しょくじちゅう
席を立たないようにしましょう。

きれいにた食べること、
まな学びのひとつです。



10月21日(木)



きょうのひとくちメモ

ごまみそ汁...

今日のみそ汁は、白練りごまを溶かしたごまみそ汁です。



皮をむいた白ごまを炒り、すりつぶしてから、さらに細かくしたものを「練りごま」といいます。なめらかで、クリーミーなのが特徴で、濃くの深いみそ汁に仕上がります。



茎にごまの実が実ります。→根元から収穫→乾燥させてさやを除く→白ごま

ごまには、体によい脂質やたんぱく質、カルシウム、鉄、ビタミン類、食物繊維などが多く含まれ、少量でも体に及ぼす効果は絶大です。小さじ1杯のごまを、毎日食べられるといいですよ！

10月22日(金)

うんどうかいまえきゅうしょく

運動会前給食

しょうりのあかしろゼリー



きょうのひとくちメモ

あした うんどうかい 明日は運動会・・・

今年も、できる競技や内容が限られたものになってしまいますが、明日の運動会は、全員真剣に挑んでください。

赤組も白組もがんばってください！

給食室からは、みなさんが明日の運動会を成功させられるように、「勝利の赤白ゼリー」を作りました。

上にのっているゼリーが、自分の色のものを取ってください。

しょうり あかしろ つく かた
勝利の赤白ゼリーの作り方)

- ①赤いゼリーは、凍ったいちごいちごゼリーの素を混ぜる。半分は、カップに入れ、残りはバットに流して固める。
- ②白いゼリーは、牛乳とカルピスとイナアガーを混ぜる。 半分は、カップに入れ、残りはバットに流して固める。
- ③バットに流したゼリーは、30分後フォークでクラッシュする。
- ④カップに入れたゼリーが固まったら、上に下のゼリーとちがう色のクラッシュゼリーをのせる。

あかぐみ しろぐみ
赤組も白組も、ファイト！！