

まっしょうくたより

2023(令和5)年
10月号
茨木市立耳原小学校

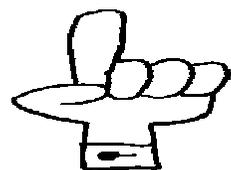


あさゆす 朝夕涼しくなり、あきらしさが感じられるようになりました。

あきはスポーツの秋でもありますが、どくしょの秋、げいじゅつの秋、

そしてみのりの秋でもあります。

きゅうしょく 給食でもおうちでもたくさんのみのりの秋をみつけてくださいね。



がつ きゅうしょくもくひょう 10月の給食目標は...

よい姿勢で食べよう！です。

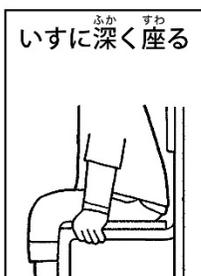
せなか 背中がまるくなっているとき、おなかの中では...



い ちよう あっばく うご かわる 胃や腸が圧迫され、動きが悪くなります。

おなかが苦しくなったり、食べ物の消化がうまく進みません。

せすじの背筋を伸ばしましょう！



にほん しょくせいかつ 日本の食生活のスタイルがかわり、かてい 家庭での さかなりょうり 魚料理の回数が減り、いわゆる「魚離れ」が進んでいます。「皮がついているから」「骨があるから」といった理由で魚が苦手な人も多いのではないのでしょうか。

きゅうしょく 給食では毎年この時期に「骨付きのいわしのしょうが煮」が登場します。

ほねがとれなくて「もうそのまま食べる！」と言っていた人もいましたが、あたり前に上手に骨を取って食べている人もたくさんいました。

「食べにくいもの・苦手なもの」にふれる機会があるのも、きっと給食ならではののではないのでしょうか。

さまざまな食べ物にふれ、苦戦した時間も言めて

みんなの思い出と経験になればよいなと思います。



1年生のお皿です。きれいに取れました♪

さかなのパワー！！

●カルシウム

ほね 骨をじょうぶにします



●さかなのあぶら

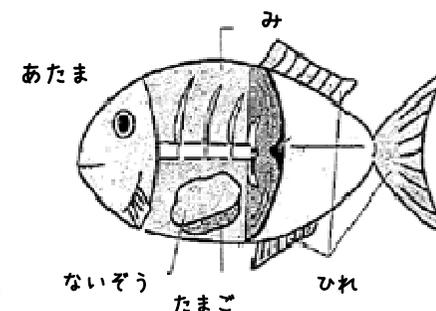
のう 脳にとって大事なやくわり
しんぞう 心臓の病気になりにくくなります

●たんぱくしつ

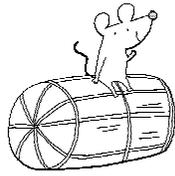
にく ないぞう きん肉や内臓をつくる

●ビタミンD

はたら たす カルシウムの働きを助ける



新米の季節です



毎年8月ごろから、その年に収穫されたお米が「新米」として出回り始め、9月・10月ごろになるといろいろな種類の新米がお店に並ぶようになります。新米は普通のお米より水分を多く含み、香りよく粘りが強いのが特徴です。

お米クイズ

ただ正しいのはどっち?

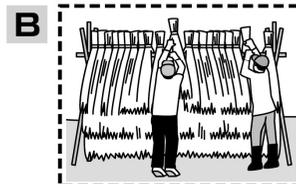
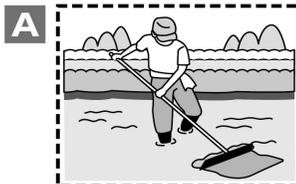
お米についてのクイズです。AとB、どちらが正しいかを考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1 ご飯茶わん1杯分のお米をつくるために、必要な水はどのくらい?



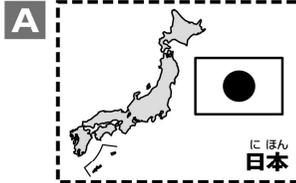
Q2 「はさがけ」しているのはどっち?



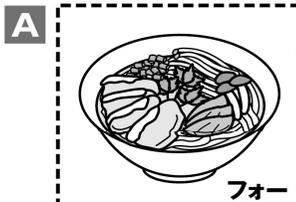
Q3 お米にたくさんふくまれている栄養はどっち?



Q4 世界で一番お米を食べている国はどっち?



Q5 お米から作られるめんはどっち?



こたえ
 Q1...B (1杯分65グラムのお米を育てるためには約450リットルの水が必要)
 Q2...B (稲を乾燥させる作業。Aは田んぼの表面をたいらにする「代かき」という作業)
 Q3...A (炭水化物を約78%ふくんでいる)
 Q4...B (バングラデシュの人は日本人の約3倍のお米を食べている)
 Q5...A (フォーはベトナムの料理。ラーメンの原料は小麦粉)

世界のユメ料理クイズ

世界には、さまざまなお米を使った料理があります。それぞれの国のユメ料理が、国名を下から選んで書きましょう。

●リゾット ●チャーハン ●ビビンバ ●ジャンバラヤ ●パエリア ●ナシゴレン ●フォー ●すし

いろいろなユメ料理が世界にあるんだね

ここから選んでね

- アメリカ
- 日本
- インドネシア
- スペイン
- 中国
- ベトナム
- イタリア
- 韓国

こたえ
 リゾット=イタリア、チャーハン=中国、ビビンバ=ベトナム、ジャンバラヤ=インドネシア、パエリア=スペイン、ナシゴレン=インドネシア、フォー=ベトナム、すし=日本