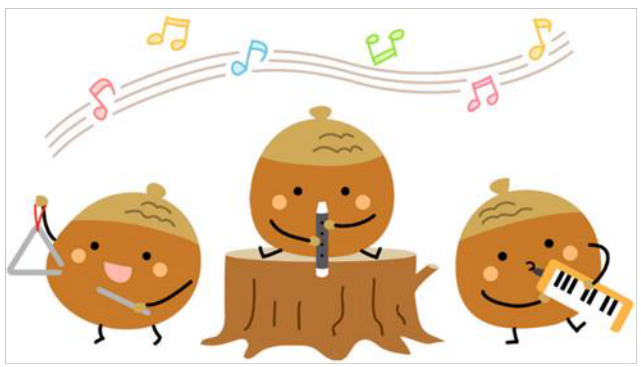
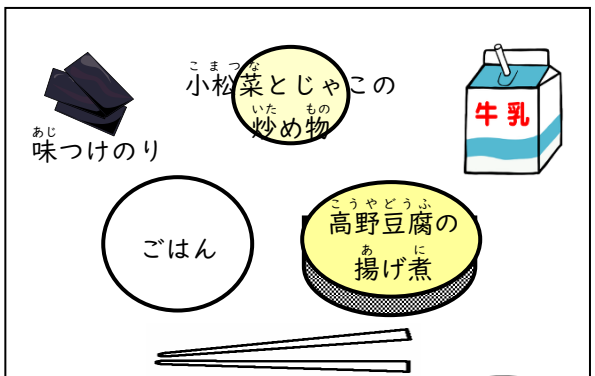
１１月

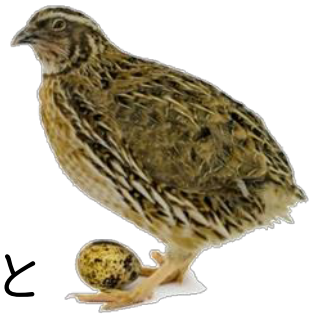
給食（きゅうしょく）　日（ひ）めくりカレンダー



１１月　１日（月）



うずら卵（たまご）



うずら卵（たまご）は、「うずら」という鳥（とり）が産（う）んだ卵（たまご）です。うずら卵（たまご）の殻（から）はニワトリの卵（たまご）とはちがって模様（もよう）がありま す。その模様（もよう）には、ある特長（とくちょう）があるのですが、それは次（つぎ）のどれでしょう？

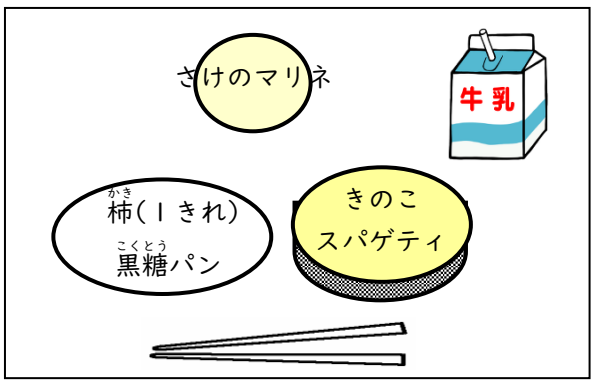
①季節（きせつ）で模様（もよう）が変（か）わる。

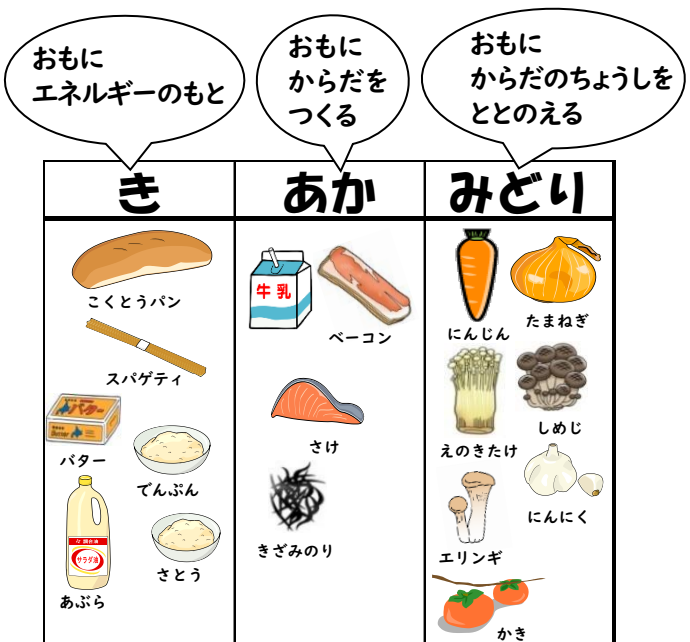
②産（う）む親（おや）で模様（もよう）が変（か）わる。

③えさの種類（しゅるい）で模様（もよう）が変（か）わる。

静（しず）かに答（こた）えてね

１１月　２日（火）



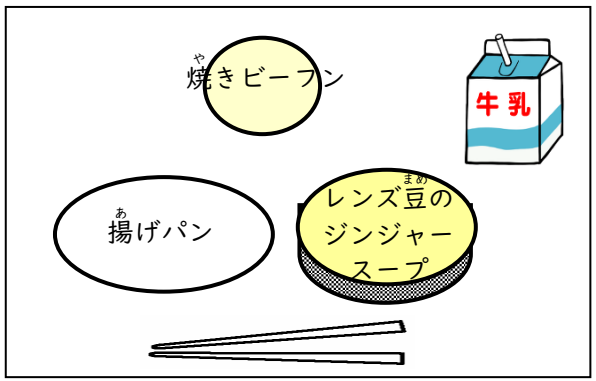


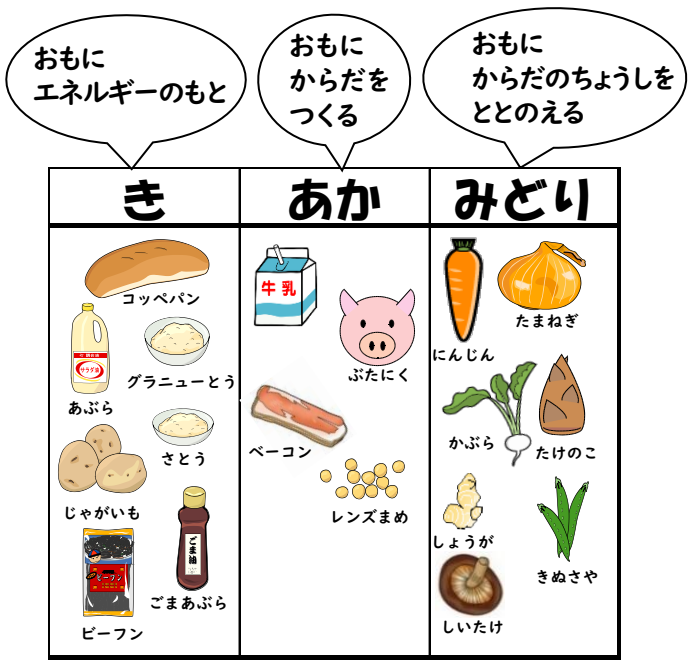
柿（かき）

柿（かき）は、日本（にほん）で古（ふる）くから食（た）べられてきた果物（くだもの）です。

「柿（かき）が赤（あか）くなると医者（いしゃ）が青（あお）くなる」という言葉（ことば）があるほど、栄養価（えいようか）の高（たか）い果物（くだもの）です。柿（かき）に多（おお）く含（ふく）まれるカロテンとビタミンC（シー）は、どちらもかぜの予防（よぼう）をしてくれます。

１１月　４日（木）





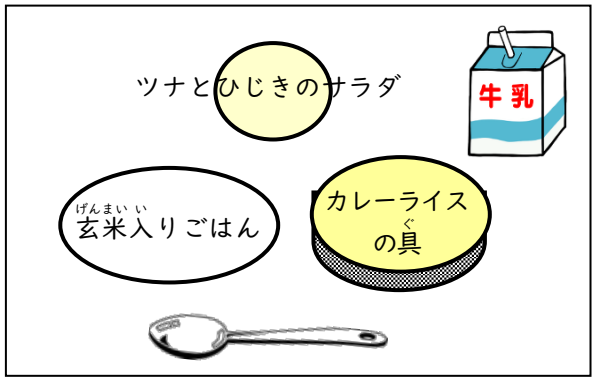
か　ぶ

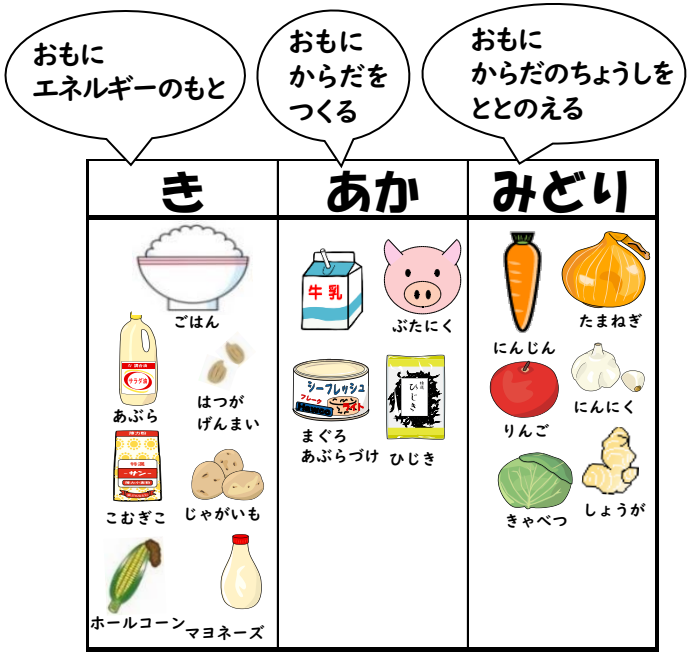
今日のスープの中には「かぶ」が入っています。かぶの旬は春と秋の２回です。秋の旬は１０月から１２月で、甘みのある味わいがあります。

漬物など生で食べるとシャキシャキとした歯ごたえが楽しめ、今日のように温めて食べると口の中でとろけるような食感を味わえます。

１１月　５日（金）

カレーライス





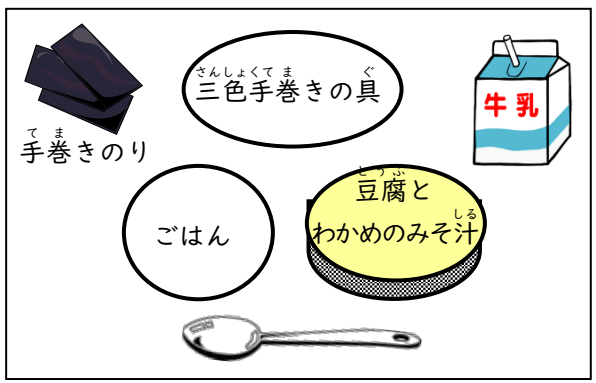
カレーの本場（ほんば）といわれるインドには、もともとカレーとよばれる食（た）べ物（もの）はなく、インド料理（りょうり）の汁物（しるもの）や煮物（にもの）のことを、外国人（がいこくじん）が「カレー（カリー）」とよんだことから、日本（にほん）でもカレーという言葉（ことば）が使（つか）われるようになりました。

では問題（もんだい）です。

カレーが日本（にほん）に伝（つた）わったのは、明治（めいじ）時代（じだい）である。〇か×か？

静（しず）かに答（こた）えてね

１１月　８日（月）



このたべものなぁに？①

① 色は、くろいです。

② かたちは、しかくです。

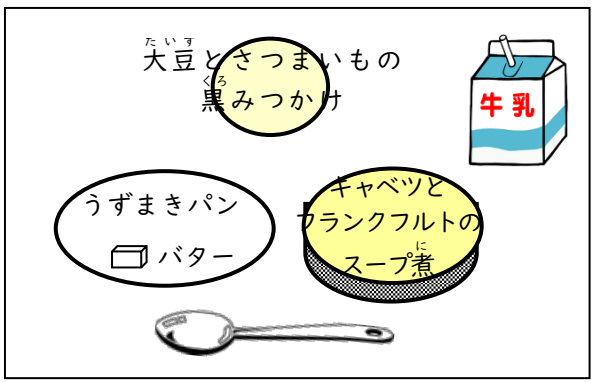
③ うすいです。

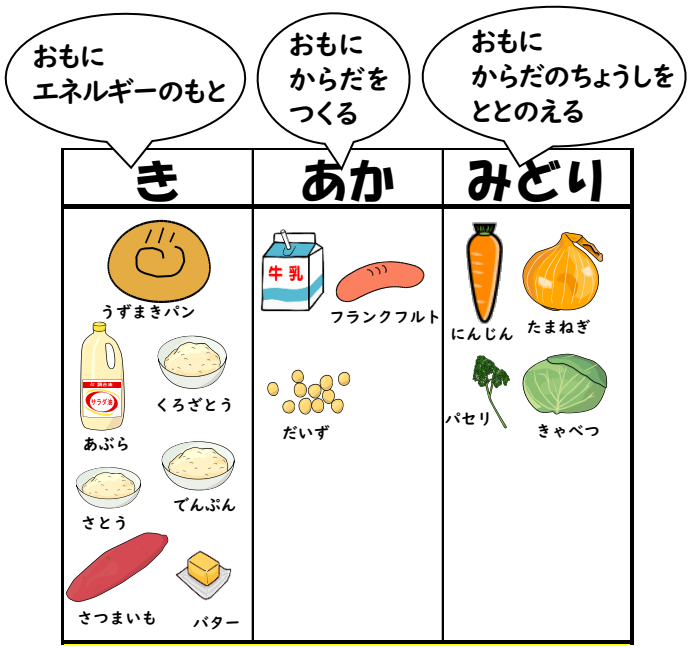
④ 海そうから作られます。

⑤ 今日は、ごはんと具をまいて食べます。

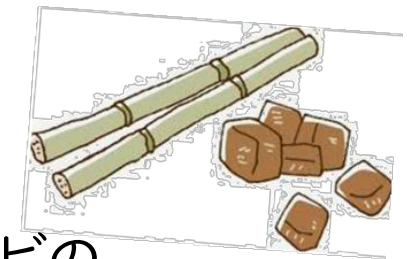
静かに答えてね

１１月　９日（火）





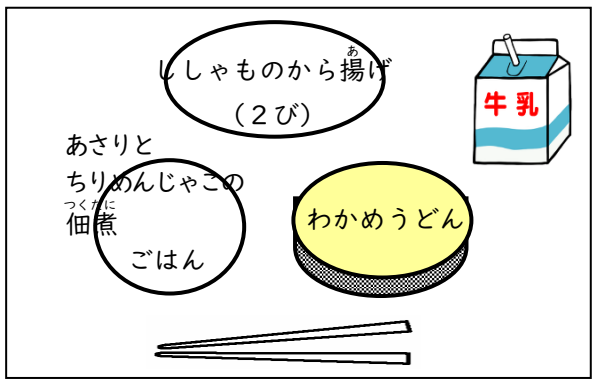
黒砂糖（くろざとう）



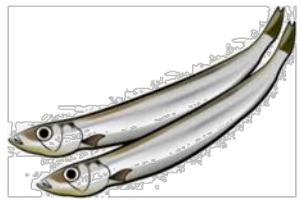
黒砂糖（くろざとう）は、サトウキビのしぼり汁（じる）を煮（に）つめて作（つく）る、茶色（ちゃいろ）っぽい砂糖（さとう）のことを言（い）います。カルシウムや鉄分（てつぶん）などのミネラルをたくさん含（ふく）んでいます。

今日（きょう）は、黒砂糖（くろざとう）、砂糖（さとう）、塩（しお）、水（みず）で黒（くろ）みつを作（つく）り、揚（あ）げたさつまいもと大豆（だいず）をからめています。

１１月１０日（水）



ししゃも



ししゃもは、丸ごと食べられるので、カルシウムがたくさんとれます。

他にもたくさんとれる栄養がありますが、それは、どれでしょう？

①エネルギーになる糖質

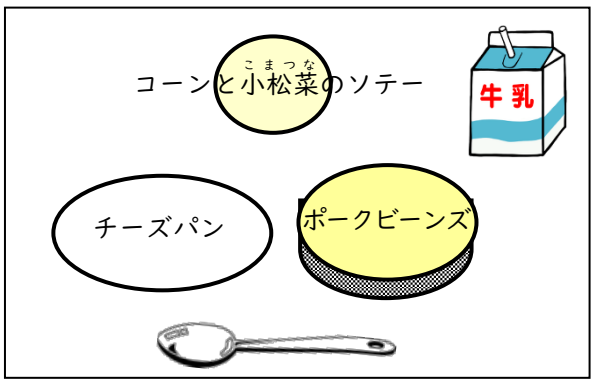
②血の元になる鉄

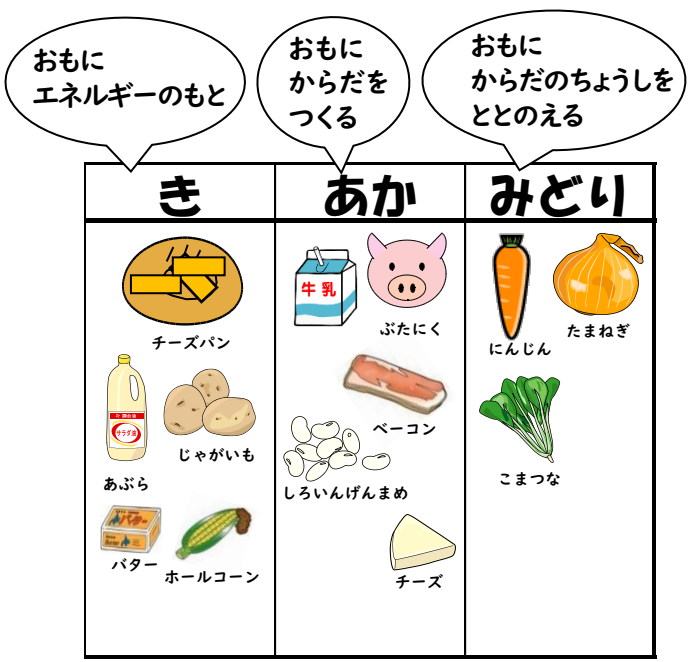
③ビタミンC

頭から丸ごと食べるのがおすすめです。

静かに答えてね

１１月１１日（木）

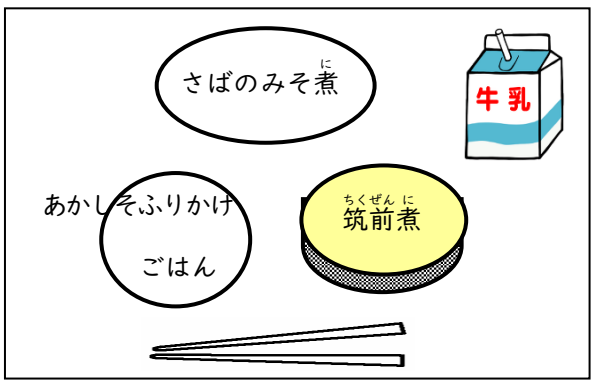




ポークビーンズ

ポークビーンズは、アメリカの代表的な家庭料理のひとつです。白いんげん豆と豚肉で作るトマト味の煮込み料理で、元々はアメリカのカウボーイたちの野外料理として作られました。

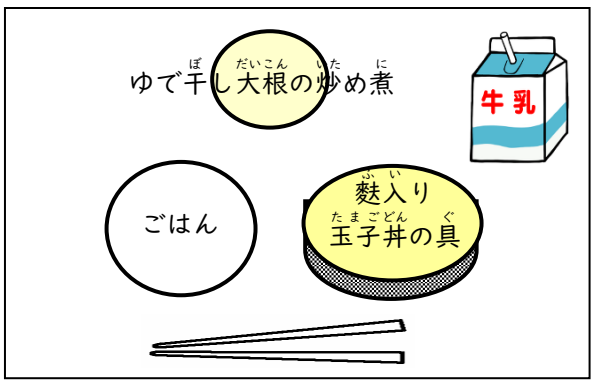
１１月１２日（金）

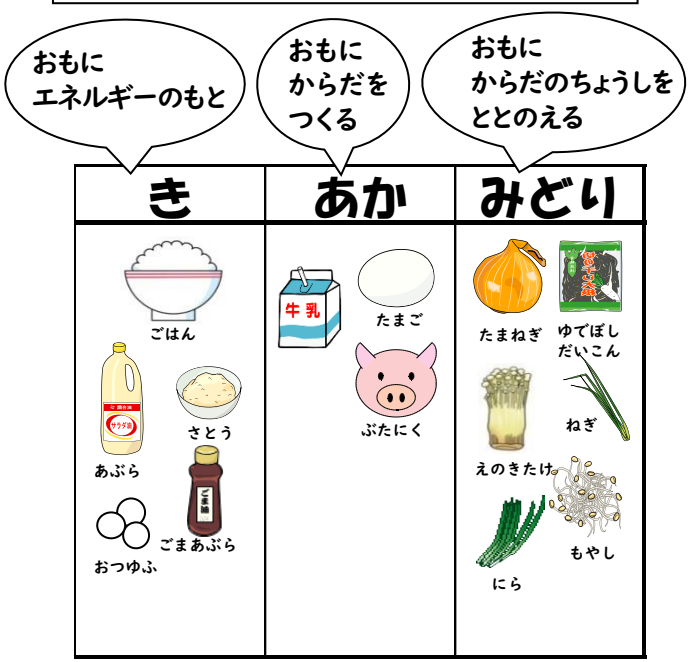


筑前煮（ちくぜんに）

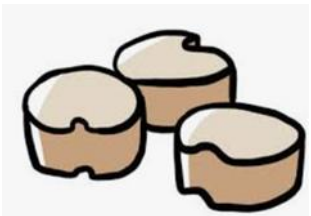
筑前煮（ちくぜんに）は、鶏肉（とりにく）とにんじん、ごぼう
こんにゃくなどを油で炒（あぶらでいた）め、砂糖（さとう）、しょうゆなどで甘辛（あまから）く煮（に）た料理（りょうり）で、福岡県（ふくおかけん）の郷土料理（きょうどりょうり）です。昔（むかし）、福岡県（ふくおかけん）の北部（ほくぶ）を「筑前（ちくぜん）」とよんでいたことから、この名前（なまえ）がついたと言（い）われています。

１１月１５日（月）





麩

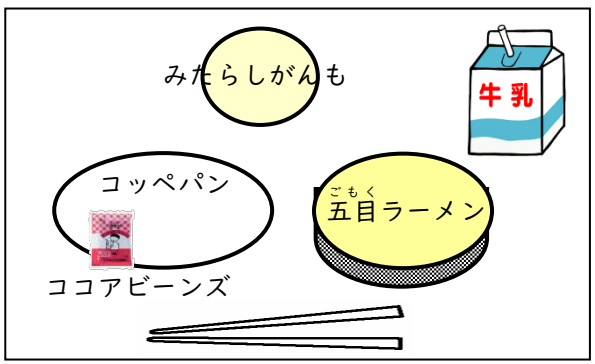


麩は、スカスカして栄養がなさそうですが、実は体を作るタンパク質がたくさん入っています。

では問題です。麩は、ある食材を練って、でんぷん質を洗う作業をくり返して作られます。その食材とは何でしょう？

① 片栗粉　② 小麦粉　③ 米粉

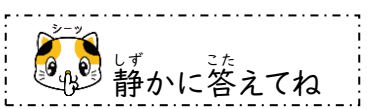
１１月１６日（火）



みたらしがんも

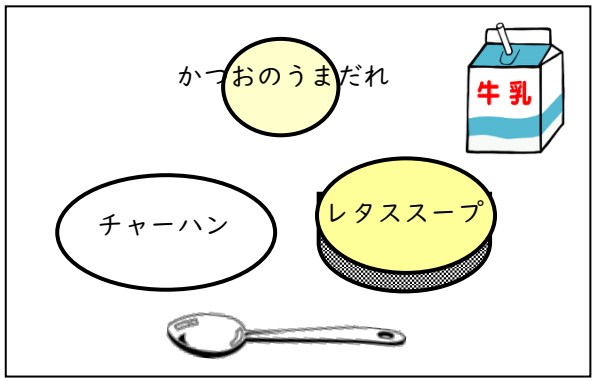
「みたらしがんも」は、「みたらし」と「がんも」がひっついた名前です。「みたらし」は、甘いしょうゆのタレのことを言い、「がんも」とは、あるものをつぶして、野菜などを混ぜて油で揚げたものを言います。

では問題です。何をつぶして作るのでしょうか？



①じゃがいも　②ごはん　③豆腐

１１月１７日（水）



なぞなぞ

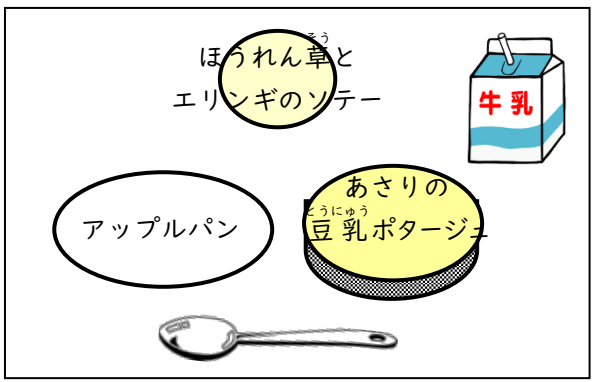
食(た)べると、お茶(ちゃ)を半分(はんぶん)だけ飲(の)みたくなる食(た)べ物(もの)って何(なに)？

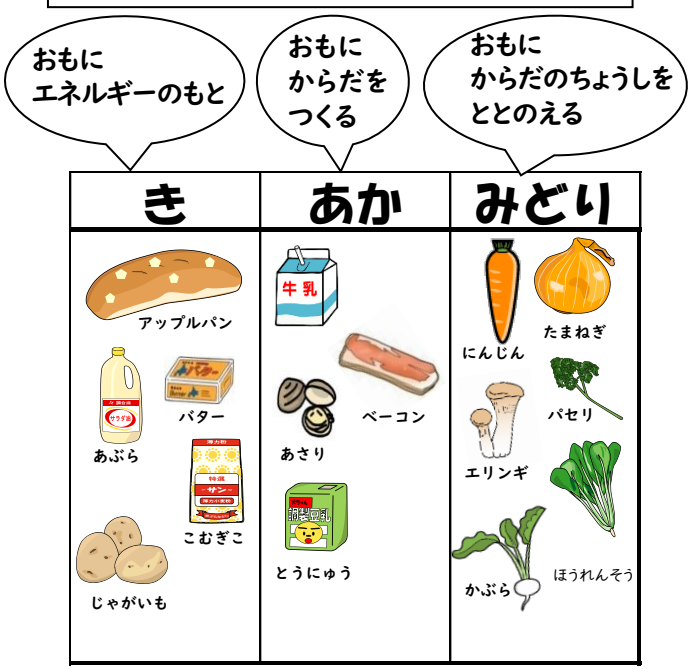
【ヒント】

今日(きょう)のごはんです。

静(しず)かに答(こた)えてね

１１月１８日（木）





ほうれん草

ほうれん草は、秋から冬が旬で、ビタミンやミネラルが豊富な栄養満点な野菜です。見た目が、緑色なので、小松菜とよく似ていますが、見分け方は、ほうれん草の根元の色で分かります。では問題です。ほうれん草の根元の色は何色でしょうか？

↑ほうれん草

↑小松菜

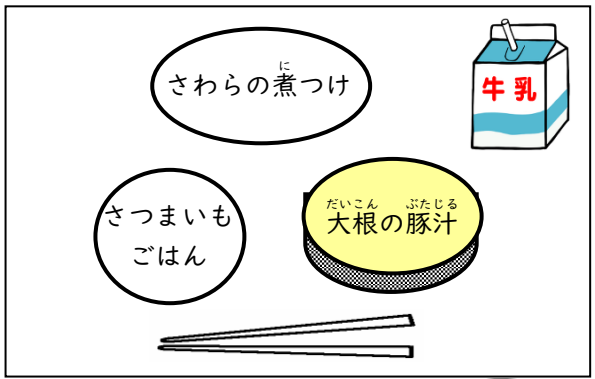
① 赤色

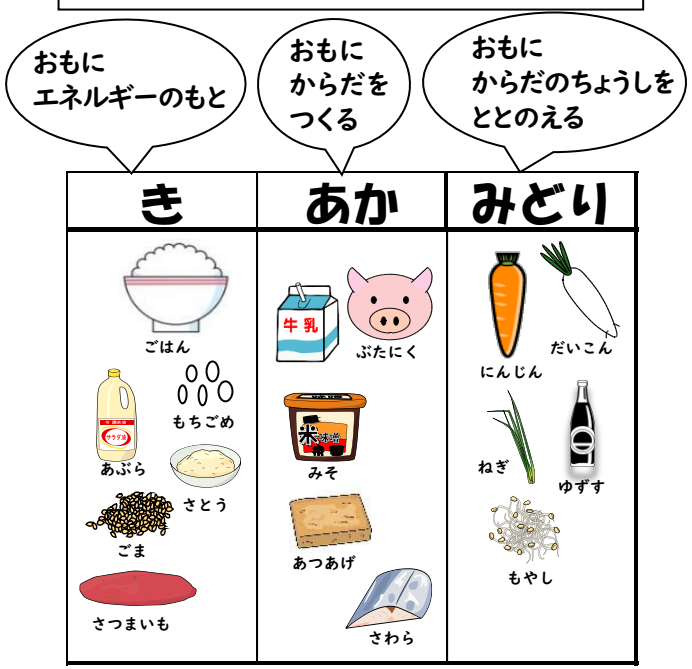
② 黄色

③ 白色

静かに答えてね

１１月１９日（金）





このたべものなぁに？②

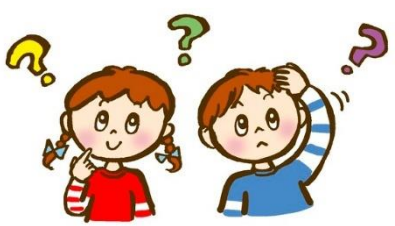
① 秋が美味しい食べ物です。

② 土の中で育ちます。

③ 美味しいおやつにもなります。

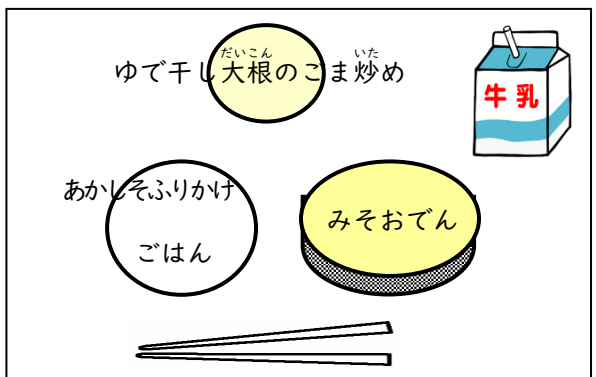
④ 給食では、９月はふかし〇〇
10月は大学〇〇になりました。

⑤ 今日は、ごはんと一緒にいます。



静かに答えてね

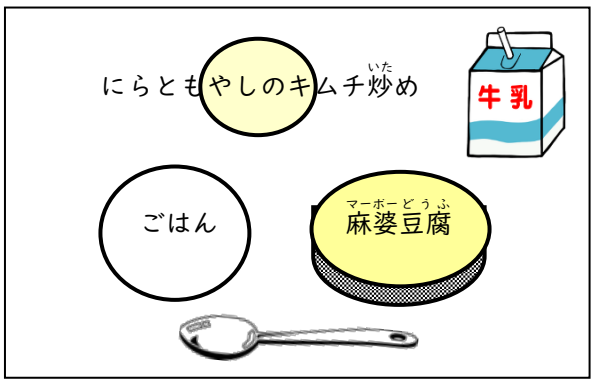
１１月２２日（月）

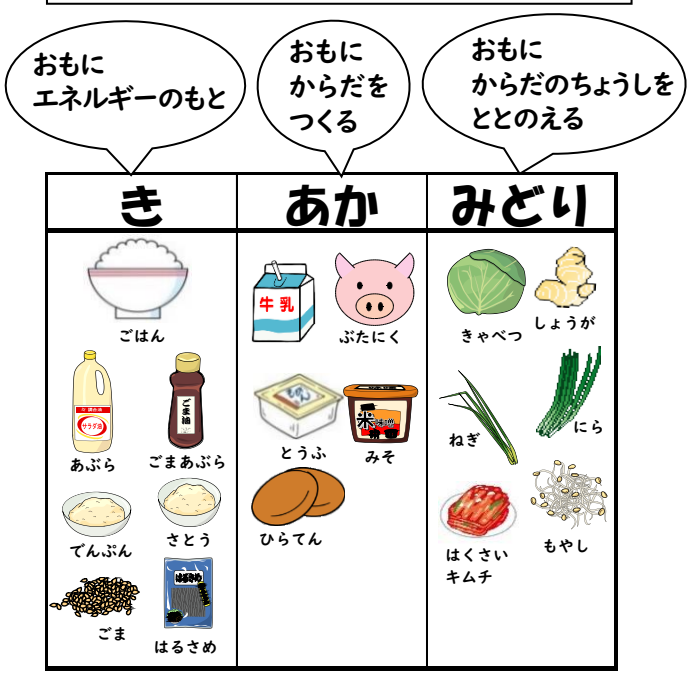


勤労感謝の日

明日23日は「勤労感謝の日」です。「働くことで生活ができることを、お互いに感謝しあう」日です。私たちの食は、食べ物を育てる人、それを売る人、料理をする人など、多くの人に支えられています。その人たちや日々の食事への感謝の気持ちを忘れず、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして、残さずいただきましょう。お家の人にも感謝の気持ちを伝えましょう。

１１月２４日（水）



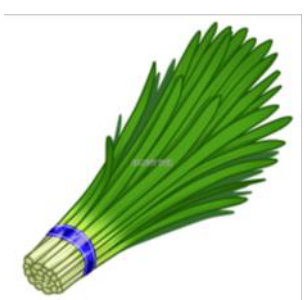


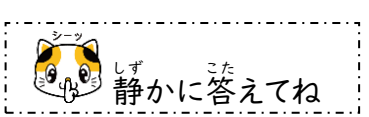
に　ら

小おかずの「にら」は、目の働きや肌の調子を良くするビタミンAが豊富です。また、にらの香りは、食欲を増進させてくれます。とても生命力の強い野菜なので、1年に何度も収穫できるといわれています。

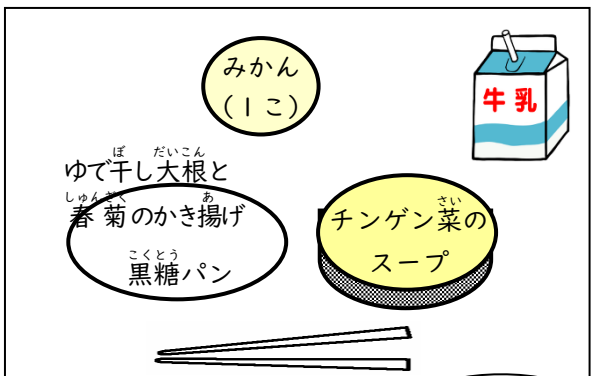
では問題です。

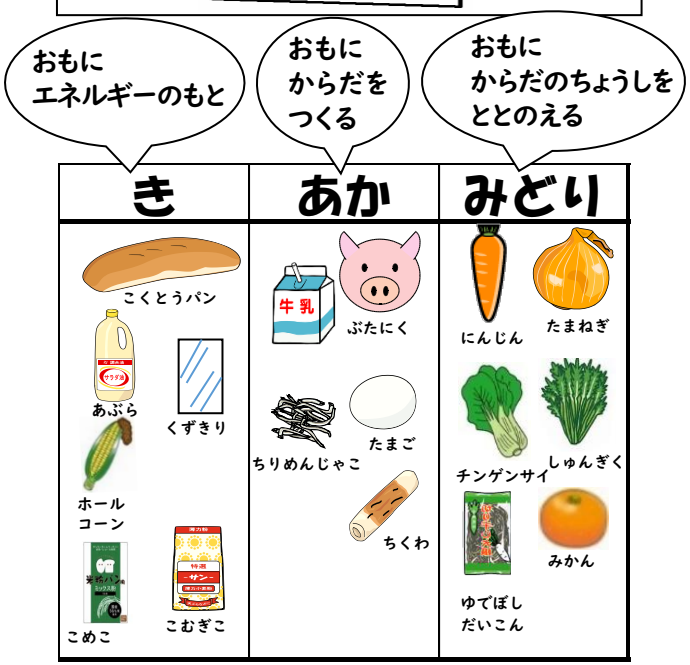
「にら」の色は、緑色だけである。〇か×か？





１１月２５日（木）





みかん

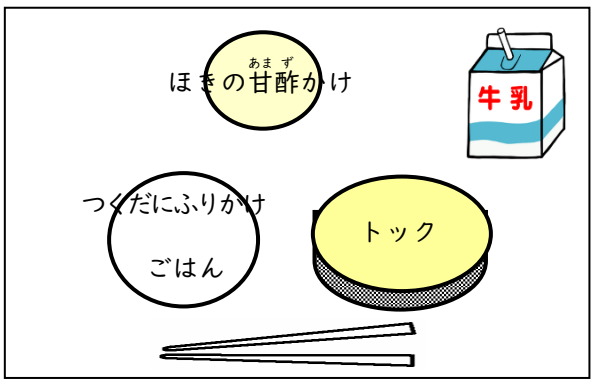
「みかん」は、皮がむきやすく、甘くて食べやすい、日本を代表する果物です。正しくは「温州みかん」という名前で、秋から2月ぐらいが旬になります。

風邪の予防をするビタミンCがとても豊富で、他には オレンジの色素が、ガン予防になるとも言われています。

では問題です。「みかん」は、日本で一番多く作られている果物である。○か×か？

静かに答えてね

１１月２６日（金）



新米（しんまい）

給食（きゅうしょく）のお米（こめ）は、１１月（がつ）の中頃（なかごろ）から「新米（しんまい）」になっています。「新米（しんまい）」とは、今（いま）の時期（じき）、収穫（しゅうかく）されたばかりのお米（こめ）のことを言（い）います。では問題（もんだい）です。

給食（きゅうしょく）のお米（こめ）は、枚方（ひらかた）や交野（かたの）など、私（わたし）たちが住（す）む北河内地区（きたかわちちく）でとれた大阪（おおさか）のお米（こめ）です。その品種（ひんしゅ）はどれかな？

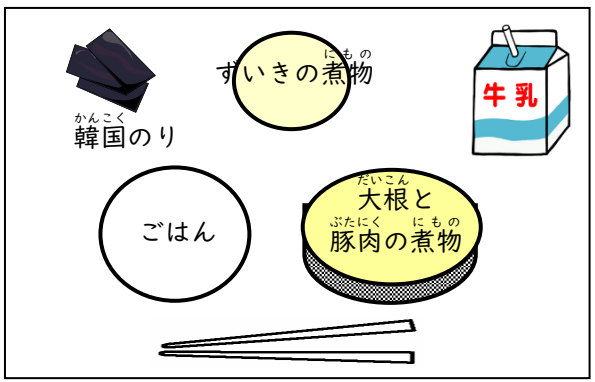
① コシヒカリ

② コニシキ

③ ヒノヒカリ

静（しず）かに答（こた）えてね

１１月２９日（月）



ずいき

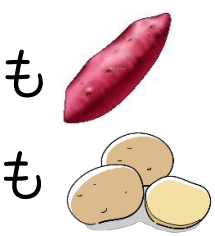
「ずいき」は、今が旬で、ある芋の茎の部分です。めずらしい食べ物なので、給食では、１年に１度のメニューになっています。

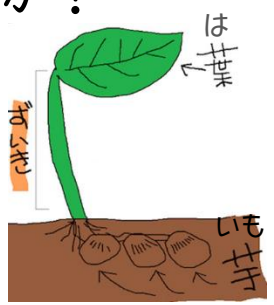
では問題です。「ずいき」とは何の芋の茎なのでしょうか？

① さつまいも

② じゃがいも

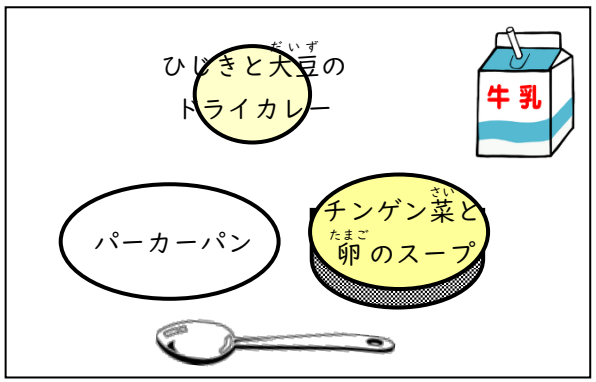
③ さといも

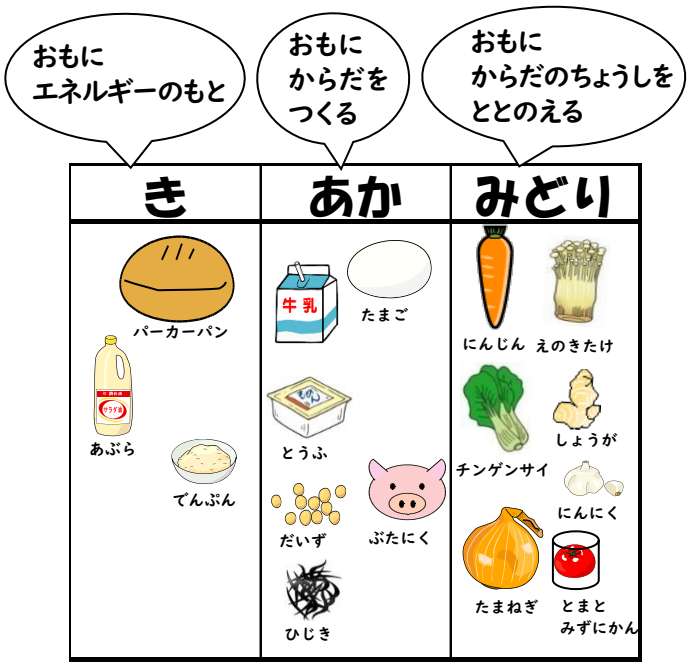




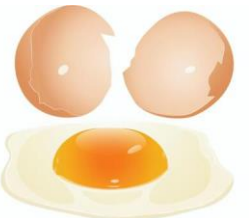
静かに答えてね

１１月３０日（火）





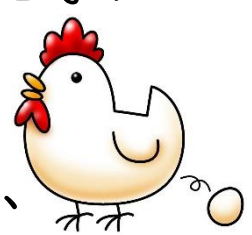
卵（たまご）



大おかずの卵は、にわとりの卵で、とても栄養満点な食べ物です。

卵焼きやお好み焼き、天ぷらなどをはじめ、パンやケーキにも使われ、わたしたちの食生活に欠かせない食べ物になっています。

では問題です。にわとりは、毎日、卵を産む鳥である。〇か×か？



静かに手を挙げてね

こたえ

1日（月）②
5日（金）〇
8日（月）のり
10日（水）②
15日（月）②
16日（火）③
17日（水）チャーハン
18日（木）①
19日（金）さつまいも
24日（水）×
25日（木）〇
26日（金）③
29日（月）③
30日（火）×