



# 10月ひとくちメモひょう

令和5年度 にしねちがっこうきゅうしょくセンター(にしね・まつお)

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
れんこん きんぴら サバカレー しょうゆやき	りんご ゼリー なつとうあえ イカの メンチカツ	カラフル コールスロー スペインふう オムレツ	かいそう サラダ プチ アメリカンドッグ (2こ)	レモンゼリーの フルーツ あえ ミートボールの すぶたふう
ごはん だいずだいず だいずだいず のみそしる	ごはん ひつみつじる	テーブル ロール パン おじゃがもち ボールいり かぼちゃ ポタージュ	ごはん こうやどうふ カレー	ごはん なめこと たまごの ちゅうかスープ
小学3年生の国語(くご)では「すがたをかえる大豆(だいず)」という、せつめい文を勉強(べんきょう)します。今日のしるものには、すがたをかえた大豆が4しゆるい入っているのを見つけてみてくださいね。	今日のきゅう食は寺田小学校6年生のみなさんが考えたきゅう食です。このこんだてのポイントは、みんなが好きなものを入れたらたんぱく質が多くなったので、主菜をかえてバランスをとったところ、だそうです。寺田小学校のみなさんにかんしゃをしていただきますよ。	オムレツはフランスで生まれたりよりますが、多くの国に伝わり、独自(どくじ)の進化(しんか)をとげました。スペインでは、たくさんとれるじゃがいもを入れて、シンプルに塩(しお)であじつけたオムレツを「スペイン風オムレツ」としてよく食べています。	中学の家庭科(かていか)では、食事をきそく正しくとることの大切さを学びます。かぞくや友だちと食事をすることを「共食(きょうしょく)」と言います。たのしく食事をすることで、体のえいようだけでなく、心のえいようにもなるのです。	食事の前や、外からかえってきたとき、トイレのあとに、せっけんをつけて手をあらっていますか?せっかくきれいになった手を洋服(ようふく)でふくと、目に見えないばいきんが、また手についてしまいます。まい日きれいなハンカチをもってきて、ハンカチで手をふくようにしましょう。
9	10	11	12	13
	ブルーベリー ゼリー ぶたにくとだいこんのくろざとうに さけのしおやき	スパゲティ ナポリタン とうにゅう クリーミーコロッケ	かりぼりあえ とりぶたどん のぐ	かき きりぼりだいこんの いために あかうお みりんやき
<b>スポーツの日</b>	ごはん ほうれんそう とじゃがいもの のみそしる	ロングライフ コッペパン こまつな スープ	ごはん どさんこ じる	ごはん きのこの みそしる
	きのう、10月10日は「目の愛護(あいご)デー」で、目の健康(けんこう)を守る記念日(きねんび)です。今日は目の健康(けんこう)によい食べ物をたくさん入れました。サケには目の疲れをよぼうする、ほうれん草(ほうれんそう)は目をびょうきから守る、ブルーベリーには視力(しりき)低下(げいか)をよぼうするはたらきがあるといわれています。	きゅう食クイズです!スパゲティナポリタンが生まれた場所は?①イタリアのナポリ②フランスのニース③日本の横浜(よこはま)正解は、③日本の横浜です。横浜のホテルのレストランのフランス人シェフがトマトソースのスパゲティより作りました。フランスよりではトマトであじつけたりょうりに「ナポリ風」と名づけることがよくあったため、「ナポリタン」となりました。	食事のときに、食べものといっしょに水やお茶、牛(ぎゅう)にゅう、しるものを口の中に入れていませんか?口の中(くちゅう)に食べ物と水分(すいぶん)がいっしょに入っていると、食べものがのどのおくへおしながされてしまうので、よくかむためには食べものだけを口に入れた方がいいですよ。	くだものの「かき」は、世界共通(せかいきょうどん)の生物学(せいぶつがく)の名前(なまえ)で「ディオスピロス・カキ」と言います。「ディオスピロス」とは「神(かみ)の食べもの」という意味(いみ)で、かきの食べものをたたえて名づけられたのだそうです。「ディオスピロス・カキ」の「カキ」は日本語(にほんご)の「かき」からきています。
16	17	18	19	20
ごまみそ あえ カレーコロッケ	とうにゅう バナナ ムース はるさめ サラダ ぼうぎょうざ	はなやさい サラダ トマトソース ミートボール(2こ)	はちまんだいの りんご きゃべつの そばろに イワシ ごまみそに	あつあげの みそいため ちくわいそべ てんぷら
ごはん まつらさんの さいもの いものこじる	ごはん マーボー ドウフ	こめこ コッペパン さつまいも ときのこの シチュー	ごはん とりごぼ じる	ごはん きのこの うどんじる
きゅう食クイズです!サトイモを英語(えいご)で言うと?①タロ②ジロ③サブロ 正解は、①タロです。サトイモとは別にタロイモというイモもあり、日本ではサトイモと区別(くべつ)しますが、英語(えいご)ではどちらも「タロ」です。今日のサトイモはまつらさんが大切に育ててくれたサトイモです。ありがたかったですよ。	小学2年生(しょうがくせい)の「せいかつ」では、じぶんのすんでいるちいきをたんけんしてしらべます。また、しょくいくのべんきょうでは、きゅう食(きゅうしょく)ができるまでを学びましたね。みなさんがすんでいるはちまんだいの市のきゅう食センターで、きゅう食(きゅうしょく)がどのようにできるのか、おもいでしてみましょ。	みなさんは、食べる時のせいはいはよいですか。しょつきをおいたまま、せなかをまるめて食べている人はいませんか。足をくんで食べていませんか。しょつきをきちんと手(て)にもって、せすじをのぼして食べるの見たもかっこよく、こぼさずに食べやすくになります。	小学5年生(しょうがくせい)の「家庭科(かていか)」では、えいようそのしゆるいについて学びます。体のエネルギーになるえいようそが2つ、体をつくるえいようそが2つ、体のちようしをとのえるえいようそが1つです。元気(げんき)に成長(せいちょう)するために、できるだけすきらいをしないで、5つのえいようそをとりたいたいですね。	きゅう食クイズです!本当にある「きのこ」はつぎのうち、どれ?①ゴハンタケ②タマゴタケ③ヤサイタケ 正解は、②タマゴタケです。たまごのような白いツボからはえてくるのでタマゴタケとよばれ、食べられるきのこです。ざんねんながら、今日のきゅう食(きゅうしょく)にタマゴタケは入っていません。
23	24	25	26	27
ちくぜんに とうふ ハンバーグ	うめ パリッシュ たかはしさんの ほうれんそうの ごまあえ のりいり たまごやき	ヨーグルトの フルーツあえ ドライカレー	わかめの うめあえ サバ みそかつ	はちまんだいの りんご ブロッコリーと いんげんの おかあえ とりにくの はちまんだい しこうじやき
ごはん あつあげと はくさいの みそしる	ごはん サンマつみれ じる	ナン オニオン スープ	ごはん なめこじる	ごはん はちまんだい あきの さつまじる
しかくとうふの数え方は、1丁(ちよう)2丁(ちよう)と数えます。岩手県(いわてけん)では1丁のおもさが400グラムのとうふが多いですが、地域(ちいき)によっては300グラムのとうふが多いところもあります。みなさんのおうちのとうふ1丁のおもさは何グラムですか?	みなさんは「ほうれん草」と「こまつな」の見分け方(みわけかた)を知っていますか?ほうれん草はきのねもとが赤く、こまつなのくきより細く、色がこいのがとちようです。今日のほうれん草は、たかはしさんがおいしくなるぎりぎりまで畑(はたけ)で育ててくれました。かんしゃをしていただきますよ。	たまねぎをほうちようで切るとなみだが出てくる場合があります。たまねぎのなみだをさそう成分(せいぶん)は低い温度(てんどう)で出にくいので、切る前に冷蔵庫(れいぞうこ)でひやしたり、水(みづ)にひたしながら切るとなみだが出にくくなるそうです。ぜひ、おうちでお手(て)いをして、ためてみましょう!	なめこのヌルヌルした成分(せいぶん)(せいぶん)は「食物繊維(しょくぶつせんい)(しょくぶつせんい)」です。食物繊維(しょくぶつせんい)は野さいやきのこ、くだもの、海(うみ)そうなどに多くふくまれています。おなかの中(なかに)をそうじてよぶんなあぶらや体の外(そと)に出(で)てくれたり、ふとりすぎや生活(せいかつ)しゅうかんびょうをよぼうしてくれるはたらきがあります。	今日は八まん平市(やまんへいし)の食べものをたくさんかつた「八まん平きゅう食(やまんへいきゅうしょく)の日(ひ)」、そして「いわてとりにくの日(ひ)」です。岩手県(いわてけん)のとり肉(とりにく)の生産量(せいさんりょう)は全国(ぜんこく)トップクラスです。健康管理(けんこうかんり)に気(き)をつけてそだてられたおいしい岩手(いわて)のとり肉(とりにく)をありがたかったですよ!
30	31	ごはんの食べ方		
じゃがいもの そばろに サンマ かばやきふう	かぼちゃ パパロア ほうれんそういり マカロニ サラダ ハンバーグ トマトソース			
ごはん だいこんの みそしる	ごはん まめっこ スープ	① 味がついてないから、苦(く)手(て)なんだよな!		
きゅう食クイズです!だいこんは、色のこい「緑黄色野菜(りよくおうしょくやくさい)」でしょうか?色のうすい「淡色野菜(たんしよくやくさい)」でしょうか? 正(ただ)しいは、「どっちも」です。葉(は)っぱの部分は緑黄色野菜(りよくおうしょくやくさい)で、ねっこの部分は淡色野菜(たんしよくやくさい)です。	今日はハロウィンきゅう食(きゅうしょく)です。ハロウィンは西洋(せいよう)のおまつりで、秋(あき)の収穫(しゅうかく)を祝(いわ)い、悪魔(あくりょう)や魔物(まもの)をおいはらう伝統(でんとう)行事(ぎょうじ)で(でんとうぎょうじ)です。子どもたちが「トリック・オア・トリート(おかしをくれなきゃいたずらするぞ)」と言いながら町(まち)をねり歩く仮装(かそう)行列(ぎょうれつ)が有名(ゆうめい)です。	② おかずは先に食べないの? ③ ちよつと待(まち)って! おかずは一緒に食べないの? ④ 忘れ(わす)れないでね!		

食(た)べ方(かた)次第(しだい)で、食(た)べ事(じ)の味(あじ)は変わ(か)わってきます。最後(さいご)に食(た)べ事(じ)をおいしくできるのはあなた(あなた)なのです。

① 味がついてないから、苦(く)手(て)なんだよな!

② おかずは先に食べないの? ③ ちよつと待(まち)って! おかずは一緒に食べないの?

④ 忘れ(わす)れないでね!

ダメダメ! ごはんはどんなにおかずとも合うんだよ

あれ? ごはんがいつもよりおいしいかも!

そうだよ、忘れ(わす)れないでね!