

10月給食もいつけ表

岡山市立芳泉小学校*ひばり分校

<p>3日(月)</p>	<p>4日(火)</p>	<p>5日(水)</p>	<p>6日(木)</p>	<p>7日(金)</p>
<p>どんぶりの歴史は古く、約600年前の室町時代に誕生したといわれています。遠い旅から帰ってきた人や、突然やってきたお客様をお迎えする料理として出されていました。</p>	<p>お酢には、疲れをとったり、おなかの調子を整えたり、食欲をアップさせる働きがあります。今日は、肉団子と野菜を甘酢で炒めています。</p>	<p>和食は、主食であるごはんを中心に、大豆・野菜などをおかずに加えることで、栄養バランスがとりやすくなっています。</p>	<p>10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーは、目の働きをよくする「アントシアニン」が含まれていて目に優しい食品です。</p>	<p>ひばり分校特製のハンバーグは卵を使いません。豆腐やしょうがが入りて照り焼き味のたれをかけるので、ご飯とみそ汁にぴったりの料理♪大変だけど…心をこめて作ります。</p>
<p>10日(月)</p>	<p>11日(火)</p>	<p>12日(水)</p>	<p>13日(木)</p>	<p>14日(金)</p>
<p>17日(月)</p>	<p>18日(火)</p>	<p>19日(水)</p>	<p>20日(木)</p>	<p>21日(金)</p>
<p>24日(月)</p>	<p>25日(火)</p>	<p>26日(水)</p>	<p>27日(木)</p>	<p>28日(金)</p>
<p>チンジャオロースーは、漢字で書くと「青椒肉絲」です。細切りにしたピーマンと肉などを炒めた中華料理です。</p>	<p>さつまいもには、熱に強いビタミンCやおなかの調子を整える食物繊維が多く含まれています。進んで食べるようにしましょう。</p>	<p>「ちくわ」は、魚のすり身を棒に巻き付けて焼いたもので、棒を抜くと、竹の切り口に似ていることから名前がつけられました。体を作るもとになるたんぱく質がたくさん含まれています。</p>	<p>ポークビーンズは、アメリカの家庭料理の一つで、白いんげんと豚肉をトマト味で煮込んだ料理です。たんぱく質たっぷりで、栄養的にも優れています。</p>	<p>さんまは、秋が旬の魚で、形が刀に似ていることから、秋刀魚と書きます。体の成長に必要なたんぱく質やビタミンDなどの栄養が多く含まれています。</p>
<p>31日(月)</p>	<div data-bbox="840 2236 1313 2346" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>こんげつ もくひょう 今月の目標</p> </div> <p>みの あき み 実りの秋を見つけ あじ た 味わって食べよう♪</p>			
<p>瀬戸内海でとれたたこを使用したたこごはんは、倉敷市 下津井の郷土料理です。下津井のたこは、甘みが強く身が引き締まっているのが特徴です。</p>				