



かまっ子の日：さつまいも

10月23日（金）

かまし
嘉麻市でとれた「さつまいも」

「さつまいも」は、ヒルガオ科という
アサガオと同じ仲間の植物で、あたたかい地域ではアサガオに似たうすいピンク色の花が咲きます。



さつまいもは荒れた土地でも育つ強い植物で、昔はお米がとれない時など食べものが足りなくなつた時に、お米の代わり

に食べていました。食物せんいやビタミン、ミネラルも多く含まれています。

今日の給食では、ほんのり甘いさつまいもご飯にしました。





せかい りょうり 世界の料理：ドイツ

10月13日（火）

りょうり ドイツの料理『リンゼンスuppe』



きょう きゅうしょく りょうり
今日の給食はドイツ料理である

『リンゼンスuppe』です。『リンゼンス

uppe』とは、まめ 豆のスープのことです。ドイツ語で「リンゼン」はレンズ豆、
「suppe」はスープという意味があります。

だいず 大豆、あずき、ひよこ豆などまめ しゅるい 豆の種類はさまざまありますが、
きょう 今日のスープには「レンズ豆」を使っています。めがねのレンズの
かたち に 形に似ていることから、「レンズ豆」と名づけられました。おなかの
ちょうし 調子をよくしてくれるしょくもつ 食物せんい がたくさん
ふく 含まれています。



たの 楽しくいただきます！



ふくおか けん さん わぎゅう
福岡県産和牛の日

10月29日(木)

29日は「**2・9(肉)の日**」

福岡県で育てられた和牛を子ども

たちに食べてもらいたいと、**無償**

(タダ)でいただいています。

29日を「**2・9(肉)の日**」として、**給食**

で牛肉を使った料理を今年度**3回**出します。

今回は**2回目**で「**肉じゃが**」にしました。

「**和牛**」と「**国産牛**」は違います。「**和牛**」と

は、指定された**4品種**と両方とも親が**4品種**の

いずれかである牛のことを指します。「**国産牛**」

は日本で育った年月で決まります。

牛肉にはたんぱく質、**ビタミンB群**、**鉄分**が

たくさん含まれています。**福岡県産**の和牛を味わ

いましょう。





め あいご 目の愛護デー

10月9日（金）

め たいせつ
目を大切にしていますか？

がつ か め あいご
10月10日は「目の愛護デー」です。



「10月10日」の10と10を
よこ 横にたおして見ると、ちょうど眉と目の形にな
ることから、この日（ひ）が「目の愛護デー」とな
りました。

め 目には、いろいろな栄養（えいよう）が必要（ひつよう）です。

にんじん 人参（にんじん）やほうれん草（そう）に含（ふく）まれる



『ビタミンA』は、暗（くら）い所（ところ）に行（い）ったときに、目（め）
が見（み）えやす（はたら）くする働き（はたら）があります。ビタミン
B群（ぐん）や、ビタミンC、ビタミンE、ブルーベリ
ーに含（ふく）まれる『アントシアニン』も目（め）に良（よ）い食（た）
べものと言（い）われています。





ひ ただ

も かた

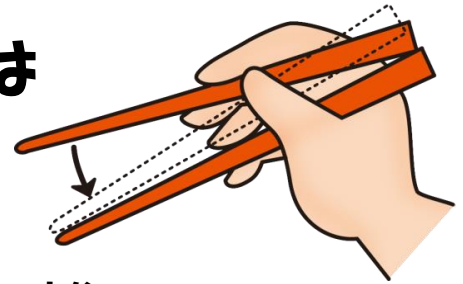
マナーめざしの日：正しいはしの持ち方

10月7日（水）

こんき
根気よくつづけましょう！

がっき
2学期のマナーめざしのためあては

ただ も かた
『正しいはしの持ち方』です。



うえ も かた おな
上のはしは えんぴつの持ち方と同じです。

なかゆび うえ つか
中指は上のはしにつけ、使うとき

うえ うご
は、上のはしを動かします。

わしょく しょくじさほう なか
和食の食事作法の中で、はし



やくわり じゅうよう
の役割はとても重要です。まち

も かた つか かた な
がった持ち方や使い方に慣れてしまうと、

ただ も かた つか かた なお くらう
正しい持ち方や使い方に直すにはとても苦勞

まいにちこんき ただ も かた
します。毎日根気よく正しい持ち方をつづけて、

いま ただ も
今のうちに正しく持てるようになりましょう。





きょうどいょうり ながさきけん
郷土料理：長崎県

10月16日（金）

うらかみ あじ
「浦上そばろ」を味わいましょう！

きょう ながさきけん きょうどいょうり
 今日、長崎県の郷土料理

うらかみ なまえ
 です。「浦上そばろ」は、名前



に「そばろ」とありますが、

にく はい
 ひき肉が入っているわけではありません。

ほそぎ ぶたにく やさい あまから いた
 細切りされた豚肉や野菜を甘辛く炒めた、

やさしいた あじ
 野菜炒めにもキンピラにもにた味わいです。

うらかみ ちく じん せんきょうし
 浦上地区にいたポルトガル人の宣教師が、

けんこう よ にほんじん ぶたにく た
 健康に良いと日本人に豚肉を食べることを

すすめたことがきっかけとなってできた

りょうり なまえ ゆらい ご
 料理です。名前の由来は、ポルトガル語で

あま いみ
 「余りもの」を意味する「ソフロード」か

き せつ あ
 ら来たという説もあります。そばくで飽き

あじ たの
 ない味わいを楽しんでください。





ぎょうじしよく

じゅうごや

行事食：十五夜

10月1日（木）

まんげつ

きれいな満月がみられますように

ついたち じゅうごや じゅうごや ちゅうしゅう
1日は十五夜です。十五夜は「中秋

めいげつ まんげつ いちねんじゅう
の名月」とも言われ、満月が一年中で

いちばん
一番きれいだといわれています。



つきみ ぎょうじ ちゅうごく はじ へいあんじだい
お月見の行事は、中国で始まり、平安時代に

にほん つた ご えとじだい おお
日本に伝わりました。その後、江戸時代に多くの

ひとびと あいだ ひろ えだまめ さと
人々の間にも広まり、おだんごや枝豆・里い

くり かき
も・栗・柿・ススキなどをおそなえするように

じゅうごや かくち
なりました。十五夜には、各地でいろいろな

ぎょうじ おこ さくもつ
行事が行われますが、作物がよくとれますよう

ねが こ おお
にといい願いが込められているものが多いよ

きゅうしよく さといも いも
うです。給食では、里芋ではなくさつま芋を

つか だいがくいも
使って大学芋にしました。

