

きょう きゅうしよく  
今日の給食 9月17日(火)



きょう じゅうごや 1ねん もっと うつく まんげつ  
今日は十五夜です。1年のうちで最も美しい満月  
み つきみ どうじ あき しゅうかく かんしゃ  
が見られ、月見をすると同時に、秋の収穫を感謝  
する日でもあります。いなほ みた かざ  
稲穂に見立てたすすきを飾  
り、しゅうかく やさい くだもの だんご そな  
収穫されたばかりの野菜や果物、団子をお供  
えします。



きょう きゅうしよく  
今日の給食 9月18日(水)



きょう こんさい つか ぐ だくさん しる こんさい  
今日は根菜を使った具沢山の汁です。根菜は、  
つち なか そだ やさい るい  
土の中で育つ野菜です。いも類やにんじん、だ  
いこん、れんこんなどがあります。こんさい あき  
根菜は、秋から  
ふゆ しゅん えいよう  
冬にかけてが旬です。たくさんとれて、栄養がた  
っぷりでおいしい時期です。こんさいるい からだ あたた  
根菜類は、体を温  
めてくれる 是たら さむ じき  
働きがあり、寒くなるこれからの時期  
にぴったりの食べ物です。よくかんで食べましょ  
う。

きょう きゅうしよく  
今日の給食 9月19日(木)



きょう きゅうしよく  
今日の給食 9月20日(金)



きょう こまつな  
今日は、小松菜とツナのサラダで、「こまつなサ  
ラダ」です。成長期に大切なカルシウムやビタミン C、  
カロテン、鉄が含まれます。骨や葉の形成に必要な  
カルシウムは、ほうれん草の 3倍も入った栄養豊富  
な野菜です。



☆小松菜の茎は再生野菜として  
使うことができます。

この部分を切って土にさすと  
葉が伸びてきます。

きょう たまごい たかないた たかな  
今日は卵入り高菜炒めを作りました。高菜は、  
こまつな おな か やさい こまつな くら  
小松菜と同じアブラナ科の野菜です。小松菜に比  
べて辛味が強いのが特徴です。この高菜を漬物に  
かこう たかなづ たかな おも さんち  
加工したものが、高菜漬けです。高菜の主な産地は  
きゅうしゅうちほう たかな かぜ よぼう  
九州地方です。高菜は、風邪を予防するビタミン  
ほうふ ふく つけもの  
Cを豊富に含んでいます。さらに、漬物にすることで  
にゆうさんきん つく ちょうない かんきょう ととの  
乳酸菌が作られるため、腸内の環境を整えます。