



めしあがレター No.20

*給食委員さん、皆に伝わるように大きな声で読んでください。
*8・9月の給食目標「運動と栄養について知ろう」

| | | |
|------------------|---|---|
| 9月 23日 (月) | ふりかえきゅうじつ 振替休日 | |
| 9月 24日 (火) | アップルトースト 牛乳 チキンビーンズ ひじきのマリネ | アップルトーストのりんごは、秋が旬の果物です。ではりんご3択クイズです。第1問：りんごをより甘く食べるにはどうしたら良いでしょう？①冷やす②叩く③こする…答えは①の冷やすです。第2問：りんごを切って置いておくと酵素の働きで茶色くなってしまいますが、茶色くなったりんごを元に戻すには、何に漬けると戻るのでしょうか？①りんごジュース②牛乳③オレンジジュース…答えは③のオレンジジュースです。 |
| 9月 25日 (水) | 岩槻ごはん 牛乳 新人戦で メンチ勝つ！ 南瓜サラダ 豆腐とねぎと わかめのみそ汁 | 今日は「市総合体育大会」の壮行会でしたね！手作りの「メンチ勝つ」で、給食でも皆さんの活躍を応援します★世界のトップアスリートたちは、食事トレーニングの一部と考え、「自分の体は、自分が食べたもので作られる」と、体に取り入れるものには細心の注意を払っています。皆さんも日頃から、今、食べているものが、自分の筋肉や血液や骨を作っていると考えると、毎回の食事の意識が変わりませんか？大会での皆さんの活躍を応援しています！！ |
| 9月 26日 (木) | 岩槻ごはん 牛乳 秋なすと生揚げ のみそ煮 茎わかめの サラダ | 今日の「めしあがレター」は英語の〇〇先生からです。「絵にかいた餅」という慣用句を知っていますか？絵にかいた餅は食べられないことから、何の役にも立たないものを表します。では、英語クイズです！英語でも「絵にかいた餅」と同じ意味の慣用句があります。「〇〇 in the sky（空にある〇〇）」といいますが、〇〇に入る単語は何でしょうか？3択です。①ケーキ ②ピザ ③パイ…答えは③のパイで、「pie in the sky」といいます。 |
| 9月 27日 (金) | キム玉丼 (麦ごはん) 牛乳 わかめスープ 梨 | 「梨」は夏の終わりから秋が旬の果物です。では梨クイズです。梨の皮はつるつるのものとザラザラのものがあります。どちらの方がおいしい梨でしょうか？…答えはつるつるの皮の梨です。梨の皮は熟すにつれて、皮のザラザラがなくなっていくます。つまり、ザラザラのものはまだ熟していないのです。お店で選ぶときは、皮の状態を確認して選んでくださいね。 |