
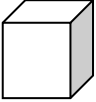
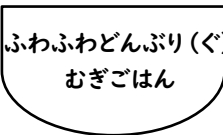
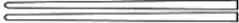
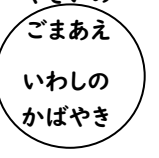
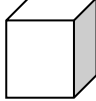



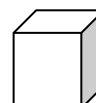



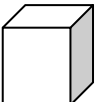
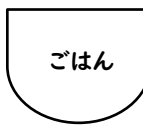



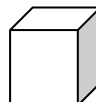




<p>十月 三日 (月)</p>	<p>こくとうビーンズ  ファイバー サラダ  ぎゅうにゅう  ふわふわどんぶり(ぐ) むぎごはん  </p>	<p>○食事のマナー「食事中の姿勢」 <small>しよくじ</small> 給食<small>きゅうしょく</small>を食べているときの姿勢<small>しせい</small>をちょっと確認<small>かくにん</small>してみましょう。 <small>せすじ</small>の背筋<small>せすじ</small>を伸ばして姿勢<small>しせい</small>よく給食<small>きゅうしょく</small>を食べていますか？ 今日<small>きょう</small>のように、料理<small>りょうり</small>が丼<small>どんぶり</small>に盛りつけられたとき、食器<small>しょつき</small>を持たずに顔<small>かお</small>を食器<small>しょつき</small>に近づけて前<small>まえ</small>かがみになりながら食<small>た</small>べていませんか？ 姿勢<small>しせい</small>よく食<small>た</small>べることで食<small>た</small>べ物の消化吸収<small>しょうかきゅうしゅう</small>もよくなります。 よい姿勢<small>しせい</small>を意識<small>いしき</small>しながら、食<small>しょく</small>事を<small>しよくじ</small>していくようにしましょう。</p>
<p>十月 四日 (火)</p>	<p>やさいの ごまあえ いわしの かばやき  ぎゅうにゅう  ごはん  さつまいもの みそしる  </p>	<p>○いわしの日 <small>きょう</small>今日10月4日は「1(い)0(わ)4(し)」の語呂合わせから「い わしの日」です。以前<small>いぜん</small>は、いわしは大量<small>たいりょう</small>に獲<small>と</small>れて、安<small>やす</small>くて栄養価<small>えいようか</small>が <small>たか</small>高い魚<small>さかな</small>と言<small>い</small>われていましたが、年々<small>ねんねん</small>漁獲量<small>ぎょくわくりょう</small>が減<small>へ</small>り、近年<small>きんねん</small>では、 びっくりするほどの高<small>たか</small>い値段<small>ねだん</small>で販売<small>はんばい</small>されることもあります。 <small>こんかい</small>今回は、大<small>おお</small>いわしをオーブンでカリッと焼<small>や</small>き、特製<small>とくせい</small>だれをかけ て、かば焼<small>や</small>きにしています。</p>
<p>十月 五日 (水)</p>	<p>もしお やさい ひろしま チキン レモン  ぎゅうにゅう  ごはん  わふう ポトフ  </p>	<p>○「ひろしま給食」ひろしまチキンレモン <small>ひろしまけんきゅういっくいんかい</small>広島県教育委員会<small>へいせい</small>では平成25年度<small>ねんど</small>から学校給食<small>がっこうきゅうしょく</small>を活用<small>かつよう</small>した 「ひろしま給食プロジェクト」を実施<small>じっし</small>し、これまでに45品のレシ<small>ひん</small>ピ があります。今回は平成25年度の統一メニューの「ひろしまト<small>こんかい</small>ン <small>へいせい</small>ンチキレモン」をアレンジして、「ひろしまチキンレモン」を作<small>つく</small>りまし た。レモンソースには、レモンマーマレードやレモン果汁<small>かじゅう</small>を使用<small>しょう</small>し、 レモンのさわやかな風味<small>ふうみ</small>を活<small>い</small>かした料理<small>りょうり</small>となっています。</p>
<p>十月 六日 (木)</p>	<p>ホイコーロー  ぎゅうにゅう  ごはん  サンラータン  </p>	<p>○酸辣湯 <small>さんらーたん</small> <small>さんらーたん</small>酸辣湯<small>ちゅうかりょうり</small>は中華料理<small>しゆゐ</small>のスープの1種類<small>す</small>で、酢<small>さんみ</small>の「酸味」と、唐辛<small>とうがら</small> <small>し</small>子<small>からみ</small>やこしょうの「辛味」と「香味<small>こうみ</small>」を利<small>き</small>かせた、酸味<small>さんみゆた</small>豊かな辛味<small>からみ</small> あるスープです。スープの具材<small>ぐざい</small>には鶏肉<small>とりにく</small>や豆腐<small>とうふ</small>、しいたけなど <small>るい</small>のきのこ類<small>やしきるい</small>、野菜類<small>つか</small>などを使い、塩<small>しお</small>、しょうゆ、酢<small>す</small>、唐辛子<small>とうがらし</small>やラー ゆ、こしょうなどを加<small>くわ</small>えて酸味<small>さんみ</small>と辛味<small>からみ</small>を付<small>つ</small>けます。そして、片栗粉<small>かたくりこ</small> でとろみを付け、溶<small>と</small>き卵<small>たまご</small>を加<small>くわ</small>えスープを仕上げます。 <small>きゅうしょくはつとうじょう</small>給食初登場<small>あじ</small>のスープです。味<small>あじ</small>わいながら食<small>た</small>べてくださいね。</p>
<p>十月 七日 (金)</p>	<p>スパゲッティ サラダ  ぎゅうにゅう  カレーピラフ  コロコロ スープ  </p>	<p>○食べ物クイズ「コーン(とうもろこし)」 <small>もんだい</small>【問題】コーン(とうもろこし)は、次<small>つぎ</small>のうち、どこの部分<small>ぶぶん</small>を食<small>た</small>べて いるでしょうか？ ① つぼみの部分<small>ぶぶん</small>を食<small>た</small>べている。 ② 実<small>み</small>の部分<small>ぶぶん</small>を食<small>た</small>べている。 ③ 種<small>たね</small>の部分<small>ぶぶん</small>を食<small>た</small>べている。</p>

③ ^{たね}種^{ぶぶん}の^た部分を^た食べている。

コーン(とうもろこし)は^{たね}種^{ぶぶん}の^た部分を^た食べています。

^{きょう}今日は、スパゲッティサラダの^{ぐざい}具材^{しやう}の一つとして^{しやう}使用^{して}しています。