五中ミニ給食通信

令和 6年 10月 23日 NO.101

参考に盛り付けてね♪

今日のくだものは秋が旬の「柿」です。スーパーでも見かけるようになりましたね。

「柿」はビタミンCがたくさん入っているくだものです。ちなみにどのくらい入っていると思いますか？実は柿１つを食べると１日に必要なビタミンCがとれてしまうのです。「かきが赤くなれば、医者が青くなる」ということわざがあります。柿が赤くなる季節になると、体調を崩す人が少なくなり医者が暇になり青ざめてしまうという意味です。医者が青ざめて困ってしまうくらい栄養がたくさんあるくだものです。

《今日の献立》

チリビーンズライス

春雨サラダ

くだもの(柿)

牛乳

赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの
血や肉になるもの	熱や力のもと	体の調子を整えるもの
牛乳 豚ひき肉 大豆 金時豆	米　油 小麦粉 砂糖 春雨 白いりごま ごま油	にんにく　しょうが 玉葱　にんじん エリンギ　セロリー トマト缶 トマトジュース キャベツ　きゅうり 柿

柿を食べるとだじゃれを
かきたくなるよね♪
かっき（活気）あふれるね!(^^)!
もうすぐ学習発表会本番！！
かっきょっいい（かっこいい）姿
見られるかな？