



<きょうのひとこと> Today's message

きょう こんだて ねん ぐみ あき みかく つか こんだて
 今日の献立は、1年B組のみなさんが「秋の味覚を使った献立」というテ
 ーマでかんがえてくれました。

<1年B組からのメッセージ>

あき しょくざい つか こんだて あか きいろ つか
 秋の食材を使った献立にしました。赤や黄色をバランスよく使うこ
 とをいしきしました。おいしくたべてください。

あき しょくざい く こ くらう あき
 「秋の食材」を組み込むのに、苦労したとのことでしたが、秋ナスや
 かき あき しょくざい じょうず こんだて と い
 柿など、秋に美味しい食材を上手に献立に取り入れてくれました。

ねん ぐみ
 1年B組のみなさん、ありがとうございました。

【クイズ】むかし い つた あき よめ く
 昔からの言い伝えで「秋ナスは嫁に食わすな」といわれま
 すが、どうしてでしょう？

- ①おい ②からだ ひ ③えいよう
 ①美味しくないから ②体を冷やすから ③栄養がないから

こた からだ ひ あき すず じき そだ み
 答えは、②の「体を冷やすから」です。秋ナスは涼しい時期にゆっくりと育つため、実
 かわ うす あまみ うまみ たいへん からだ ひ
 がしまり、皮が薄く、甘味や旨味もあって大変おいしいのですが、なすには体を冷やす
 せいしつ た す からだ よ いみ こ
 性質があるため、食べ過ぎてしまうと体に良くないといった意味が込められています。

「食育の視点：食事の重要性・心身の健康・食品を選択する能力・感謝の心・社会性・食文化」