

10月3日（火）

に いもとだんご煮

あした 10月4日は「十五夜」です。ねんじゅう ばん つき うつく
み ちゅうしゅう めいげつ
く見えるので、「中秋の名月」とよばれます。

じゅうごや なら じゅうさんや つき み
十五夜に並んで、十三夜もきれいな月が見
られます。ことし じゅうさんや ついたち
今年の十三夜は11月1日です。

じゅうごや じゅうさんや くり
また、十五夜にはさといも、十三夜には栗が
そな いもめいげつ くりめいげつ
供えられ、それぞれ、「芋名月」「栗名月」
ともいわれています。



⚠️ だんごが 入っています。のどに 詰まらせないように、注意 しましょう。

10月4日（水）



～きのこスパゲティ～

あき 秋は、きのこの季節です。きせつ き こは、き き かぶ か き
にニョキッと生えます。は き こ 「木の子ども」みたいなので「きのこ」
といひます。「えのきたけ」は、えのき き
「しいたけ」は「椎」という木にできます。

しいたけ

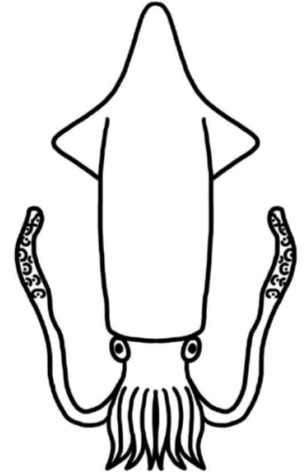
いま ようき なか きん い
今は、容器の中に菌を入れて、

じんこうてき つく おお
人工的に作られることも多いです。



10月5日（木）

いか ~いかの フリッター~



いかは、どのようにして泳ぐでしょうか？

- ① ^{あし}足で泳ぐ ② ^{ひれ}ひれで泳ぐ
- ③ ^{みず}水をふきだして泳ぐ

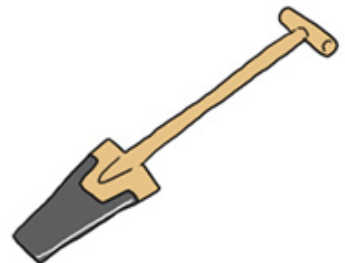
こたえ・・・③^{みず}水をふきだして^{およ}泳ぐ

^{からだ}体 ^{みず}いっぱい ^とに水を取り込み、^ふいき ^だに吹き出して^{およ}泳ぎます。^{てき}敵
^にから逃げる^{とき}時などは、^{じそく}時速40キロメートルほどになるそう
^すです。

10月13日（金）

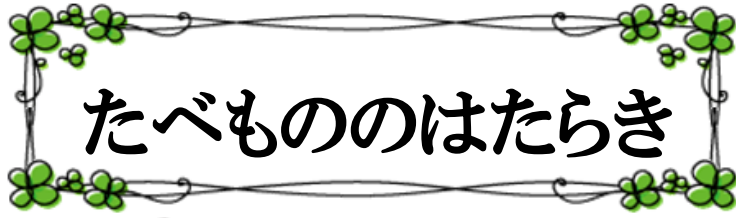
すきやきどんぶり

すきやきの「すき」は、^{はたけ}畑を^{たが}やす
^{どうぐ}道具の「すき」のことです。^{てつ}鉄でできてい
ます。このすきを^ひ火にかけて、^{てっぱん}鉄板のかわ
りにし、^{にく}とりの肉などを^や焼いて^た食べたの
が^{はじ}始まりです。

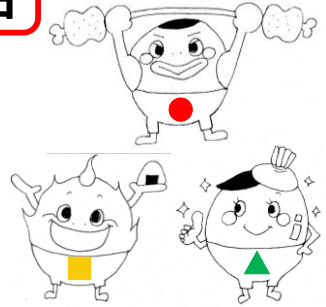


10月19日(木)

まいつき 毎月19日は食育の日



エネルギーのもと



パンは、小麦粉からつくられます。ごはんと同じで、勉強したり運動したりする力のもとになります。

学年に合わせて、パンの大きさが3種類あります。しっかり食べましょう。

10月20日(金)

さんま 秋刀魚



~さんまのみりんぼし~

さんまは、秋においしい魚で、形が刀に似ているので、「秋刀魚」と書きます。秋のさんまは脂がのっていて、おいしいです。そのあぶらは、脳の働きをよくし、血をサラサラにします。

10月26日（木）

ほうとう



ほうとうは、^{やまなしけん}山梨県の^{きょうどりょうり}郷土料理で、^{やさい}野菜や^{にく}肉をたくさん^い入れて、^{いっしょ}めんと一緒に^{みそ}味噌で^{にこ}煮込んだものです。^{やま}山が多く、^{おお}平地の^{へいち}少ない^{すく}山梨県では、^{むかし}むかし、^{こめ}米は^{きちょう}貴重でした。^{こめ}米のかわりに、^{こむぎこ}小麦粉で^{つく}作られたほうとうがよく^た食べられました。

^{せんごくだいみょう}戦国大名で有名な^{ゆうめい}武田^{たけだしんげん}信玄が、^{いくさ}戦の^{とき}時に^た食べた^いと言い^{つた}伝えられています。

10月30日（月）

せんぎりだいこん

～せんぎりだいこんのピリからに～

^{ほそ}細く^き切った^{だいこん}だいこんを、^ひ日に^ほ干して^{かんそう}乾燥させたものです。こうすると、^{なま}生の^{だいこん}だいこんとは^{ちが}違った^{あま}甘みと^は歯ざわりがあります。^{せんぎ}千切り^{だいこん}だいこんは^{ふゆ}冬の^{あいだ}間、^{すく}やさいが^{すく}少ないので、^ほ保存して^{なが}長く^た食べようとする、^{むかし}むかしの^{ひと}人の^{ちえ}知恵からできたものです。

