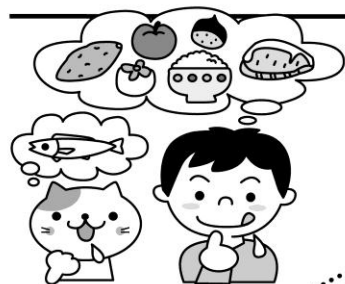


10月給食だより

都立小山台高等学校
03-3714-8155



「食欲の秋」到来!

秋は多くの食べ物が旬を迎えます。新米や栗、あぶらのつたサ
ンマなど、この時季ならではの味わいですね。気候も良く、おいし
い物がたくさんあって、つい食べ過ぎてしまいがちな「食欲の秋」
に、ご飯を中心とした「日本型食生活」を実践してみませんか。

日本型食生活とは

主食のご飯を中心に、
主菜（魚介類や大豆製品）
と副菜（野菜・いも類）、
そして牛乳・乳製品や果
物を適度に加えた、バラ
ンスのとれた食事です。



ご飯には、和・洋・中
問わず相性の
良いおかずがたくさん
あります!



参考文献：農林水産省 HP「実践食育ナビ・日本型食生活を見直そう」平成27年7月1日

旬の味覚りんご

秋はさまざまな果物が旬を迎えます。その一つ、りんごは、青森県や長野県で多く栽培され、そのまま食べるほか、ジュースやジャム、缶詰などに加工されます。疲労回復に役立つリンゴ酸や、おなかの調子を整えてくれる食物繊維、生活習慣病予防に役立つポリフェノール類が含まれ、健康に役立つ食べ物です。皮に栄養が多いので、よく洗って皮ごと食べるとよいでしょう。

いろいろなりんご

- ふじ**：日本で最も多く栽培されている
- 紅玉**：アップルパイなどお菓子の材料に
- 王林**：独特なよい香りのする青（黄）りんご
- 世界一**：500g以上もある大きなりんご
- アルプス乙女**：30gほどの小さなりんご

参考文献：「食材の基本がわかる図解事典」（成実堂出版）

かぼちゃ3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよつとむずかしい
レベル★★★=とつてもむずかしい

Q1

かぼちゃは漢字でどう書くでしょう?

- 1 西瓜 2 南瓜 3 冬瓜



Q2

次のうち、本当にあるかぼちゃはどれでしょう?

- 1 らーめんかぼちゃ
2 そうめんかぼちゃ
3 うどんかぼちゃ

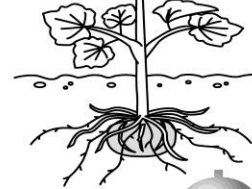
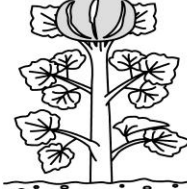


レベル★

Q3

次のうち、かぼちゃの育ち方として正しいのはどれでしょう?

- 1 つるが伸びて実がつく 2 くきが伸びて実がつく 3 土の中に実がつく



Q4

10月31日のハロウィンで、かぼちゃをくり抜いて作る魔除けのちょうちんの名前は何でしょう?

- 1 アン・オー・ランタン
(アンの持つちょうちん)
2 マイケル・オー・ランタン
(マイケルの持つちょうちん)
3 ジャック・オー・ランタン
(ジャックの持つちょうちん)



Q5

「冬至にかぼちゃを食べると〇〇〇〇」
ということわざがあります。〇〇〇〇に
入る言葉はどれでしょう?
(※〇の数は関係ありません)

- 1 ほっぺが落ちる
2 かぜをひかない
3 雪がふりだす



【 〇〇〇〇に「かぼちゃ」を入れると「かぼちゃを食べると〇〇〇〇」ということわざがあります。〇〇〇〇に入る言葉はどれでしょう? 】
1 ほっぺが落ちる 2 かぜをひかない 3 雪がふりだす