

# 9月給食だより

## 秋の食べもの3択クイズ



**Q1** ナスは英語で「○○○plant (○○○植物)」と言います。○○○に入る英語は？

- ① ブーツ (ながぐつ)  
 ② ホエール (くじら)  
 ③ エッグ (たまご)

**Q2** 次のうち、根っこの部分を食べるものはどれ？

- ① さつまいも  
 ② ジャがいも  
 ③ さといも

**Q3** サンマは漢字で「秋○魚」と書きます。○に入る漢字は？

- ① 刀  
 ② 羽  
 ③ 矢

**Q4** 次のうち、木にならないものはどれ？

- ① くり  
 ② ぎんなん  
 ③ ピーナッツ

**Q5** 柿には、ある栄養素が温州みかんの約2倍もふくまれています。その栄養素とは？

- ① ビタミンA  
 ② ビタミンC  
 ③ ビタミンE



### 減塩いいね!週間

9月16日(月)~22日(日)

#### 減塩レシピ紹介 ~野菜カレースープ~

- 〈材料 2人分〉
- ・油 1g
  - ・豚こま肉 20g
  - ・たまねぎ 50g
  - ・じゃがいも 50g
  - ・なす 20g
  - ・トマト 30g
  - ・ホールコーン 10g
  - ★カレー粉 小さじ1/4
  - ★コンソメ顆粒 小さじ1
  - ・しょうゆ 小さじ1
  - ・水 400cc

- 〈作り方〉
- ①玉ねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、なすは乱切り、トマトとじゃがいもは角切りにする。
  - ②熱した鍋に油を引き、豚肉を炒め、にんじん、玉ねぎを加えてさらに炒める。軽く火が通ったら、じゃがいも、水を加える。
  - ③沸騰してきたら、なす、トマト、コーンを加え、の調味料(★)を入れる。
  - ③野菜に火が通ったら、しょうゆを加えて出来上がり。

カレー粉を使うことで減塩効果アップ!  
具だくさんのスープにすることも減塩につながります

秋の食べ物3択クイズ

**こたえ** Q1=③(Eggplant) Q2=①(②と③は地下のくきの部分) Q3=①(秋刀魚)  
 Q4=③(土の中に育つ) Q5=②(100g当たり、温州みかん32mgに対して柿は70mg)

