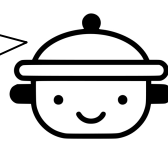


食育だより

10月
平成23年度



～ 毎月19日は「食育の日」です ～
今月は「秋の味覚を味わう こんだて」です。



10月の目標：旬の野菜を食べよう

～ 弥彦産クイズ！ ～

AからHはどの地場産物のことでしょうか？

(あみだくじをたどると、正解がわかるよ)

10月の弥彦村の
地場産物です！

ある食生活調査では、「若い世代ほど野菜を食べない」という結果が出ています。毎日の給食残食調査でも、野菜のおかずは残りがちです。**野菜は体によい食品**ですから、みなさんにはしっかり食べてほしいです。

まずは、給食で自分のお皿に盛り付けられた分は残さないようにかんばってみましょう。

A	B	C	D	E	F	G	H
「越の国に光輝く」という言葉が、名前の由来です。正式にはカタカナで書くよ。	「ぬるぬる」が私の特徴！「のっぺ」に入れるよ。触ると手がかゆくなることも…	胃を守るビタミンUを含みます。葉一枚でいちご二個分のビタミンCが取れるよ。	一年に二回収穫されるよ。農家の方は「にど（二度いも）」とも呼びます。	十二月になると、大きくて肉厚のものが登場するよ。（名前は『太郎』です）グアニル酸がおいしさのひみつです。	食物繊維とビタミンCがたっぷり。お肌にいいよ。韓国春雨の原料です。	おいしいの成分は「硫化アリル」です。これは、消化を助け、血行をよくするはたらきがあります。	麓二区で作っています。もちろん大豆も弥彦産！
しいたけ	キャベツ	コシヒカリ	みそ	ねぎ	じゃがいも	さつまいも	さといも



お折って答えをかくして挑戦してね！

正解：Aみそ Bコシヒカリ Cしいたけ Dさつまいも Eキャベツ Fさといも Gねぎ Hじゃがいも