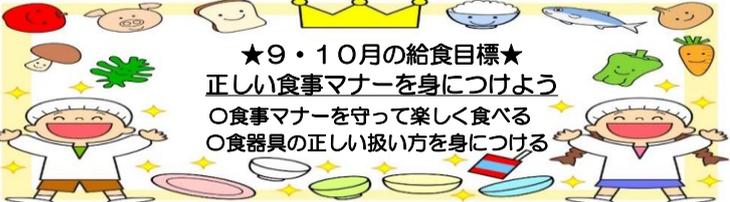




長崎県立大村特別支援学校

| 月  | 火  | 水  | 木   | 金  |
|--|--|--|---|--|
| <b>4日</b> ♥デザート投票1位♥<br><p>アップルコンポート 牛乳<br/>ソースカツ丼 けんちん汁</p> <p>★中3久松さんからの出題★<br/>「コンポート」はどこの国で作られたものでしょう？<br/>①日本 ②アメリカ ③フランス</p> | <b>5日</b> ♥世界の料理(フランス)♥<br><p>ブラマンジェ 牛乳<br/>キャロットラペ ラ外ウイユスパゲッティ</p> <p>★小5福田さんからの出題★<br/>「ブラマンジェ」はもともと肉が入っていることもある料理だった。○？×？</p>                                 | <b>6日</b><br><p>巨峰 牛乳<br/>ごぼうサラダ あじの蜂蜜カレー焼き<br/>ごはん 春雨汁</p> <p>はちみつは、1歳未満の赤ちゃんに食べさせてはいけません。○？×？</p>  | <b>7日</b><br><p>もやしのごま和え 牛乳<br/>豆腐の肉みそ焼き<br/>ごはん 豚汁</p> <p>「豚汁」は、「ぶたじる」とも「とんじる」とも読みますが、全国的に見て、多い読みはどちらでしょう？<br/>①ぶたじる ②とんじる</p> | <b>8日</b> ♥重陽の節句の行事食♥<br><p>なすのみそチーズ焼き 牛乳<br/>煮ごみ<br/>栗ごはん 吸物</p> <p>★中2染田さんからの出題★<br/>栗の栽培では、植え付けから実がなるまで、およそ何年かかるでしょう？<br/>①1~2年 ②3~5年 ③10年</p>            |
| <b>11日</b><br><p>コールスロー 牛乳<br/>きのこのハヤシライス</p> <p>【給食目標より：食事の挨拶】<br/>食べる前に「いただきます」と感謝の言葉を口にするのは日本だけである。○？×？</p>                     | <b>12日</b> ♥セレクト給食(ムース)♥<br><p>野菜とひじきのしそ和え 牛乳<br/>ムース おからギョロツケ<br/>麦ごは エビ団子と茸の吸物</p> <p>【給食目標より：箸の使い方】<br/>正しい箸の持ち方・使い方をすると、動かす箸はどれ？<br/>①上の箸だけ ②下の箸だけ ③両方とも</p> | <b>13日</b><br><p>永野さんのシャインマスカット 牛乳<br/>ゆで鶏と野菜のサラダ<br/>ごはん パインパン チリコンカン</p> <p>甘くジューシーなシャインマスカットを食べる時は…<br/>①皮をむいて食べる ②皮ごと食べる</p>             | <b>14日</b><br><p>ひよつづの酢の物 牛乳<br/>くずもち とりのねぎ塩焼き<br/>ごはん かき玉汁</p> <p>くずもちの原料「くず」は何から作るでしょう？<br/>①海藻 ②植物の実 ③植物の根</p>               | <b>15日</b><br><p>浦上そばろ 牛乳<br/>黒糖ピーンズ いわしの梅煮<br/>ごはん 白湯汁</p> <p>【写真クイズ】いわしはどれでしょう？</p>  |
| <b>18日</b><br><p>祝 敬老の日<br/>いつもありがとう</p>   | <b>19日</b> ♥全国の郷土料理(佐賀)♥<br><p>♥食育の日♥(朝食おすすめメニュー)<br/>手作り♥丸ぼうろ 牛乳<br/>マヨネーズ<br/>シシリアンライス コンソメスープ</p> <p>「シシリアン」の由来は、どれでしょう？<br/>①人の名前 ②鳥の名前 ③店の名前</p>            | <b>20日</b><br><p>ごぼうナッツ 牛乳<br/>厚揚げのマーボー豆腐<br/>麦ごは うずらの卵の吸物</p> <p>★小6向原さんからの出題★<br/>木綿豆腐と絹豆腐の違いは何でしょう？<br/>①大豆の種類 ②豆腐の固め方 ③豆腐を作るのに使う布の種類</p> | <b>21日</b><br><p>いちじくケーキ 牛乳<br/>わかめとじゃこのおにぎり (細麺&amp;太麺) 血うどん</p> <p>★中3大宅さんからの出題★<br/>「じゃこ」は、何の魚の稚魚でしょう？<br/>①あじ ②いわし ③さば</p>  | <b>22日</b> ♥秋分の日♥の行事食♥<br><p>野菜のアーモンド和え 牛乳<br/>ミニおはぎ<br/>ちくわの二色揚げ<br/>ごはん みそ汁</p> <p>「おはぎ」と「ぼたもち」の違いは何でしょう？<br/>①粒あん・こしあん ②あんこ・きなこ ③同じもの</p>                 |
| <b>25日</b><br><p>バンサンスー 牛乳<br/>酢豚<br/>ごはん わかめスープ</p> <p>★中2重成さんからの出題★<br/>豚の生産量が日本一なのは、どこでしょう？<br/>①鹿児島県 ②栃木県 ③兵庫県</p>             | <b>26日</b><br><p>スパニッシュオムレツ 牛乳<br/>なし<br/>米粉パン 秋野菜のポトフ</p> <p>★中1久崎さんからの出題★<br/>スパニッシュオムレツが生まれたのは日本or海外？</p>   | <b>27日</b><br><p>きんぴらごぼう 牛乳<br/>チーズ<br/>ごはん さばのみぞれ煮 野菜のみそ汁</p> <p>(みぞれ煮→おろし大根で煮た料理です)おろし大根に向いているのは大根のどの部分？<br/>①上の方 ②真ん中 ③下の方</p>            | <b>28日</b><br><p>きゅうりとわかめの酢の物 牛乳<br/>じゃがいもそばろ煮 豆腐のみそ汁</p> <p>「インカのめざめ」「デジマ」「はるか」という品種があるのはどれでしょう？<br/>①きゅうり ②じゃがいも ③大豆</p>      | <b>29日</b> ♥中秋の名月の行事食♥<br><p>野菜のしそ和え 牛乳<br/>お月見団子 里芋コロッケ<br/>麦ごは 沢煮椀</p> <p>★小4豊田さんからの出題★<br/>(お月見にちなんで)地球から月までの距離は何kmでしょう？<br/>①1億5千万km ②38万km ③2億3千万km</p> |



### 体内時計をととのえるためには

人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。