

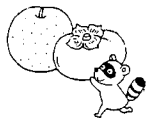
食育だより

貝塚市立第二中学校
No.4
2019.9



2学期が始まり、今日から7時間目も始まります。

9月に入っても暑い日が続いています。体調を崩さないように生活リズムを整えておきましょう。



パン給食が始まります!!

2学期から月に1回パンが出るようになりました。個包装されたコップパンが出ます。9月24日(火)に出るので楽しみにしておいて下さい。

パンはいつ頃から食べられるようになった…?

1543年にポルトガル船が種子島に漂着した時にライ麦入りのかたいパンが伝えられたのがはじまりといわれています。しかし、鎖国によって日本全国へは広まらなかったそうです。やがて幕末になり、軽くて腐りにくいということから、パンが兵食として取り入れられるようになりました。(兵食…兵士の食糧)



貝塚産の食べ物



夏休みの宿題で貝塚市の特産物を使ったスイーツを作ろうというのがありました。おいしいスイーツを考えたことがありましたか?

貝塚市の特産物を見てみましょう。



水なす

丸型で皮がやわらかく、水分をたっぷり含んでいます

みつば

カロチン、カリウム、食物繊維が豊富です

春菊

カルシウム、β-カロチン、ビタミンB、ビタミンCがたくさん含まれています

紅ずいき

ずいきとは、里芋の葉茎のことをいいます

玉ねぎ

泉州の玉ねぎは水分が多く、甘みがあり、やわらかいです

みかん

秋になると糖度が増してきて、11月ごろから食べごろになります

他にもあります!



食べ物クイズ



① フランス語では「大地のりんご」とよばれる食材はりんごの約8~9個分のビタミンCが含まれています。その食材は何でしょう?

- ① じゃがいも ② さつまいも ③ 里芋

② 秋が旬の秋刀魚。秋刀魚の口先がある状態になっていると、脂がのっていて鮮度のよい証拠といわれています。それは、どんな状態でしょう?

- ① 口先が赤色 ② 口先が黄色 ③ 口先が上に反っている

