

パスタの種類いくつか知ってる？

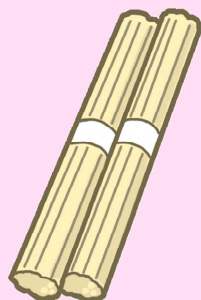
10月25日は世界パスタデー

世界各国で、パスタの魅力を伝える様々なイベントが開催されます。

「ショート」は「短い」という意味です。

ロングパスタ

「ロング」は「長い」という意味です。



《スパゲッティ》

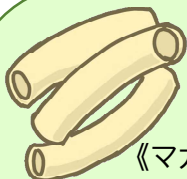
おなじみの細長いパスタ。



《フィットチーネ》

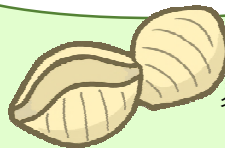
平たい形のパスタ。

ショートパスタ



《マカロニ》

真ん中に穴があるのが特徴。



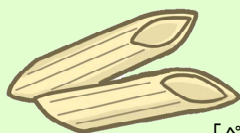
《シェール》

名前は「貝がら」という意味。



《ニョッキ》

小麦粉とじゃがいもで作る、もちもちしたパスタ。



《ペンネ》

「ペンの先」という意味の、とがった筒の形をしたパスタ。



《フジッリ》

らせん状にねじれた形のパスタ。



《ファルファツレ》

リボンのような形のパスタ。

名前は「蝶」という意味。

世界パスタデー献立

小学校：23日

中学校：25日

「フジッリ」を使ったミルクスープを出します！

★他にもいろいろなパスタがあります。調べてみましょう！

青梅産ブルーベリーゼリー

を提供します

しょうがっこう
小学校：4日
ちゅうがっこう
中学校：15日

青梅産のブルーベリーを使ったゼリーを、みんなの給食のために特別に作ってもらいました。楽しみにしててくださいね！

スポーツには食事がカギ！

運動会や部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習とともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、睡眠を十分にとることが大切です。



10月第2月曜日は「スポーツの日」

試合・競技当日の食事は？

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物など、油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



ご飯



バナナ



うどん

試合の前後に水分をしっかりと取りましょう

