

# 献立表



丈夫なからだを作るために

## 頭で食べよう

食べ方には「腹で食べる」「口で食べる」「頭で食べる」3の方法があるといわれています。

### 腹で食べる

お腹に食物を入れればよい、何でもかんでもつめ込んでお腹いっぱいになればよいといった食べ方です。腹で食べても満腹になりますが、たんぱく質・ビタミン・ミネラルといった大切な栄養の摂取は不足しがちになります。



### 口で食べる

口で食べるとは、栄養素のバランスや正しい食べ方を無視して自分の好きなもの、おいしいものを嗜好品位に食べることで、栄養のバランスがくずれ、病気のもとになります。



### 頭で食べる

栄養の正しい知識をもとにして、栄養素のバランスのとれた、食物を適量かつ規則正しく食べる。



<p><b>2 (水)</b> ミートスパゲティ・ほうれんそうのソテー れんこん・グレープ チップス・ゼリー・ぎゅうにゅう</p> <p>スパゲティはなにかからつくられるのですか。 ▼デュラム小麦粉をセモリナという粒の粉にして生地(パスタ)をつくり形にします。</p>	<p><b>3 (木)</b> ごはん・カリフラワーのえびチリにパンサンスー・たまごじり コンスープ・ぎゅうにゅう</p> <p>卵も体も若く保つ たまご 細胞をつくる タンパク質 卵黄には血管をきれいにしてくれるレシチン わかがえりのビタミンE</p>	<p><b>4 (金)</b> コッペロン(イチゴジャム)・ポークピカタ ほうれんそう・コンポテ のクリームに</p> <p>どっちがよいですか。 ▼じゃがいもは茎が土の中で養分をたくわえてふとったものでさつまいもは根がふとったものです。</p>
<p><b>7 (月)</b> ごはん(あじつかり)・いかとじゃがいもの炊きめざし・こまつなのピザカツおえ・ぎゅうにゅう</p> <p>歯や骨のおもな材料はカルシウムです。魚の骨にはカルシウムが多いので、小魚を骨ごと食べるとじょうぶな歯や骨が作れます。</p>	<p><b>8 (火)</b> バターロール ビーフシチュー マカロニサラダ・みかんゼリー・ぎゅうにゅう</p> <p>牛肉は8種類の必須アミノ酸をバランスよく含んでいる。ビタミンB<sub>12</sub>や鉄分も豊富。ただし、動物性脂肪のとりすぎに注意。なれないように料理の工夫が必要です。</p>	<p><b>9 (木)</b> さつまいもごはん・キャベツのにびくし じゃこのあえもの・くるみもち・ぎゅうにゅう</p> <p>千早赤阪村のさつまいもをいれてごはんを作りました。</p>

**11 (金)** ごはん・とりとくりのもの  
ピリカラ・わかめスープ・ぎゅうにゅう

わたしは、たれが1. ブナ科の木の種です。2. しょうがが少なくビタミンB<sub>1</sub>が多い。3. これでもロングラッセというおかしを作ります。

**10月10日は目の愛護デー**  
10月10日をバラバラにすると10で目と眉毛の形に似ているから「目」の日といわれています。

**目を大切にする**

- 時々の目玉を上下左右に動かし、眼球体操をする
- 近視予防に25cm以上はなして...
- 読書やゲームをした後は遠くを見つめる。
- ビタミンAの力を借りて目の粘膜を強くする。

目は近い物を見るときほどレンズ(水晶体)を調節する筋肉(毛様体)の緊張(収縮)が大きくなり、目が疲れて、たび重なるうちに近視の原因になります。

ビタミンAの多い食べもので目に  

 養分を!!

# 献立表

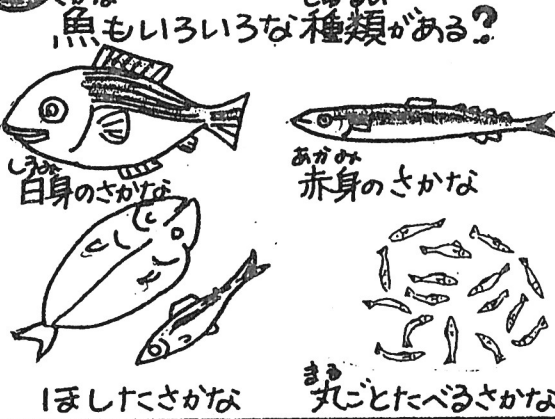


5つのバランスがとれていますか。

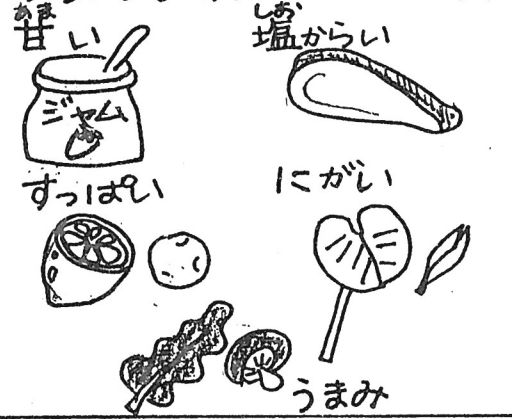
## 1 栄養のバランス



## 2 食品のバランス



## 3 味のバランス



14 カレーライス・ツナサラダ  
(月) ミルクゼリー・ぎゅうにゅう

ゼリーはアルミカップから皿にうつしましょう。

ツナとは、英語でマグロのこととをいいます。スープ漬のキハダマグロです。やさしい混ぜてたべましょう。

15 ドックパン(カレーパン)・ゆでたまご  
(火) ポテトサラダ・フルール・ヨーグルト

冬の厳しい北ヨーロッパではじゃがいもも「大地のリンゴ」といい、主食であり、果物のようにビタミンをとる大切な食品でした。

クラスに2~3本おかわりがあります。

16 ごはん(あじふけのり)・ほけけちやまほし  
(水) おでん・こまなのやまぶきあえ

ホッケは漢字で魚へんに花と書きます。その由来は、魚と書きます。その由来は、魚と書きます。その由来は、魚と書きます。

泳ぐようにすからきています。

17 ビビンバ・いかのてんぷら  
(木) ゆでとうもろこし・タピオカ・フルーツミックス

イカ...日本人はイカが大好きな国民で1人あたり、年間4キログラム食べています。イカの身は牛乳や牛肉と同じぐらい消化のよいたんぱく質です。

18 ごはん・とりハンバーグ・まめひじき  
(金) ゆかりづけ・じゃが芋・とわかめのみそ汁

ひじきはあたたかい海にすむ海藻で9~10月に新しい芽が生え、冬にたくさんとまわりまわります。

旬(しん)は冬のひじきの旬は冬です。

21 ごはん・マーボなす・はんぺん  
(月) キャベツのそくせきづけ

昔、駿河(静岡)にいた「半平」という、魚屋が売れ残った魚から作ったのが評判になり、半平が発明したので「はんぺん」と呼ばれるようになった。

22 タラコスパゲティ  
(火) ブロccoli

わたしはたんぱく質の源です。

イタリア語で「キャベツの芽」がビタミンCも豊富な緑の肉です。

ビタミンCはほうれん草の3倍です。

## 4 量のバランス



## 5 料理のバランス

まんべんなくたべましょう



# 献立表

一日にこれくらいは食べましょう。

11さい

<b>パワー源</b> 血液や筋肉・内臓・骨など、その他、大切なからだの組織をつくる。					<b>コンディション源</b> 他の栄養の吸収を助け、病気に対する抵抗力をつける。			<b>エネルギー源</b> からだを動かしたり、脳を活動させる。また、体温を保つなど基礎的なはたらきをする。過剰になると、脂肪として体内に貯えられる。				
75g (55%)	65g (45%)	1個	1/3丁	2本 (1本半)	10g	100g	200g	200g	茶わん4杯	80g	20g	20g
魚	肉	卵	豆	牛乳	海そう小魚	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	穀類	しほ類	さとう	油脂類



23 ごはん・しゃものほうしあげ (水) カリフラワー・ヨーグルト・ぎゅうにゅう

人参には、がんの予防にすばらしい力をはきする栄養素が含まれています。つぎのとれでしょう！

1. 鉄分
2. ビタミンB
3. カロチン

1日1本たべることが理想。

24 ひきにくとごぼう・れんこんのたきごまん おとしあげ (木) かにのすのもの・ぎゅうにゅう

今年最初の村のみかんです。

れんこん 年々通じて出荷されるが、おいしいのは秋から冬にかけて。意外なこと、ビタミンCが55mgも含まれています。

100g中に100gのビタミンCが含まれています。

25 コッペパン・タンドリー・ほうれんそう (金) パンプキンスープ・ハインゼリ・ぎゅうにゅう

かぼちゃは、デンプンをたくさん含んでいます。それ以外にもたくさん含んでいる栄養素があります。それほどれでしょう。

1. しほ
2. カルシウム
3. カロチン

28 ごはん・さんまのあじつけのり (月) だいごくいも・れんこんのいりに

れんこんは、漢字で書くと「連根」ですが、実際は蓮の根ではなく地下茎に当たります。つまり、じゃがいもや里いもと同じように、うに、養分を蓄えて肥大した地下茎なのです。

れんこんのいりに

29 コッペパン・ブルーベリージャム (火) ポークビーンズ・スティックやせい・ぎゅうにゅう

ポークビーンズはアメリカの家庭料理です。大変な手間と時間のかかる料理です。豆はすぐれた栄養素を含む食品、進んで食べてください。

大豆でつくりました。

30 なめし・かたたま・さといもの (水) みかん・ぎゅうにゅう

みかんのすっぱいのは、クエン酸とビタミンCです。疲れをなおしてくれるききめがあります。だんだん熟してくるにつれて甘くなります。

2日〜3日分のビタミンCがとれます。

31 ごはん・ささみのあんがす (木) ピリカラきゅうり・ぎゅうにゅう

わたしはだれでしょう？

1. 明治8年、中国から伝わったといわれています。
2. 夏は、長野・愛知・兵庫が主な産地です。
3. カロリーが低いのでダイエット食になります。

1回の食事例(1~5までそろえるとバランスがとれます。)

<b>1 主食</b> 頭と体のエネルギー源。ごはん、パン、めんなど。	<b>2 メインのおかず</b> 体格によって必要量が異なる。体をつくる源。肉・魚・卵・豆など。	<b>3 野菜料理</b> ビタミンやミネラル、せいでいなどを含む。つけあわせ以外にも必ず一品とる。	<b>4 牛乳</b> 栄養的に完全に近い。ため、コンスタントにとれる。カルシウムをたっぷり含んでいる。	<b>5 果物</b> 疲労回復効果大。体調を整えるビタミンCを含む。一日一回は食べたい。
--	---	---	---	--