

# 献立表

## 偏食をなくそう

偏食とは食べ物について好き嫌いが多い、かたよってとることです。ケーキが嫌いとか、せんべいが嫌いという程度なら食べなくてもすむわけですが、野菜が嫌い、魚が嫌いというように、他の食品で補えないものだと困ります。

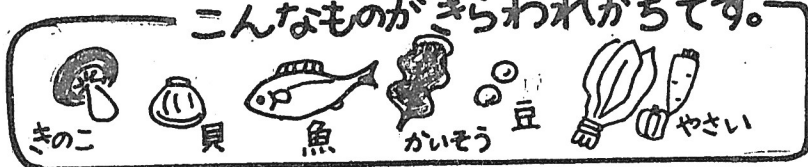


## 偏食の原因

- 1 歯や内臓が悪くありませんか。
- 2 子どもの好きなものばかり食べさせていませんか。
- 3 子どもだけで食事をしていませんか。
- 4 間食の量が多くありませんか。(特にさとうのとりすぎ)
- 5 食べず嫌いではありませんか。(魚の骨をとるのがめんどうくさいとか)
- 6 お父さんやお母さんに偏食がありませんか。

栄養失調  
豊食の時代に

こんなものがきらわれがちです。



<p><b>1</b> コッペパン・シーフード・ほうれんそうマリネのクリームに <b>(金)</b> フライドポテト・にんじんゼリー・ぎょうにゅう</p> <p>3つの話の中で、まちがいが一つ、さあどれかわかりますか？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ジャガイモはジャワ島から伝わった。</li> <li>2. ジャガイモはサトモ科である。</li> <li>3. ジャガイモはビタミンCが多い。</li> </ol> <p>(トキメキ)で</p>	<p><b>5</b> やきそば・スープミルクファンテー <b>(火)</b> あじつけじやこ・みかん・ぎょうにゅう</p> <p>よくかむことは、アゴの力をつけ、歯ならびもよくし、脳にも刺激を与え、ダイエットにもなります。</p> <p>で固いものをよくかんで食べることは大切</p>	<p><b>6</b> きのごはん・さばのつけやき <b>(木)</b> きりぼしだいこん・フルーツ・ぎょうにゅう ヨーグルト</p> <p><b>サバ(鯖)</b> きのう、和歌山田辺港にみずあげされました。脂がたっぷりのおいしいサバです。</p> <p>サバの脂には、血液をサラサラにするエイコサペンタエン酸が含まれる。</p>
<p><b>7</b> ごはん・えびとうふのにももの <b>(木)</b> めんこんのキャベツのぎょうにゅう はさみあげ・そくせき揚げ</p> <p>キャベツの葉を一日に2枚を刻んで、食べるだけで、風邪の予防に役立つといわれるぐらい、ビタミンCを多く含んでいます。</p> <p>揚げものの味をキャベツで中和する。</p>	<p><b>8</b> ハヤシライス・ポテポテケーキ <b>(金)</b> カレドレッシングサラダ・ぎょうにゅう</p> <p>だんしゃく・メーフィンというなまえがついている芋は次の中でどれでしょう。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ジャガイモ</li> <li>2. さつまいも</li> <li>3. やまいも</li> </ol> <p>カリフラワー</p>	<p><b>11</b> ツナまぜごはん・とうふとほくさいのにびたし <b>(月)</b> スイートスチーム・ぎょうにゅう プレート</p> <p>小麦粉・牛乳・卵・さとうとさつまいもで、こんなおいしいむしパンができます。</p>

**12** カレーうどん・あじのいそべあげ  
**(火)** ほうれんそうのこまあえ・みかん・ぎょうにゅう

みかんは、皮をむいて袋ごと食べると、実だけより4倍も多く食物せんいがとれるよ！

便秘解消

偏食をしていると

- ① 骨や筋肉がじゅうぶん発達しない。成長がおくれる。
- ② 虫歯になりやすい。又骨折しやすくなる。
- ③ 体がだるくなったり、やる気がなくなる。勉強や運動に身が入らない。
- ④ 感情が不安定で神経質になりやすい。
- ⑤ 病気にかかりやすく、直りにくい。

# 献立表

## あまい話のおとし穴

あまい話というのは、あとで、ひどいめにあうことが多いようです。  
食べものでいうと、あまいあまい「さとう」。食べすぎると、ひどいめに...

「さとう」とは

ごはん・パンなどと同じ炭水化物の一つで、単糖類のブドウ糖と果糖がくっついてできた二糖類、あまい味がし、おとなにも、子どもにも魅力のある食品です。

簡単な形のまま、からだの中ですばやく分解して、血液中に入っていきます。しにがって、血液中のブドウ糖濃度を高めるスピードが速いために、脂肪になりやすいという特徴をもっています。



ごはん・パンに比べると、さとうは、からだの中で、簡単に分解されてエネルギー源になる。



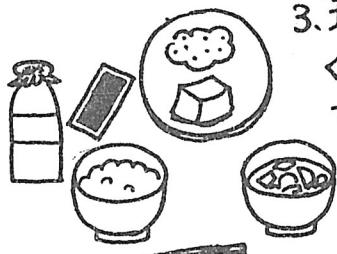
13 ごはん・かぼちやのえびそぼろあんかけ (水) うのはな・つみれじる・ぎょうにゅう

14 ごはん・ナムル・レタスのスープ (木) たれいこんとぶたにく・ヨーグルト・のとうばんじゅんげめ

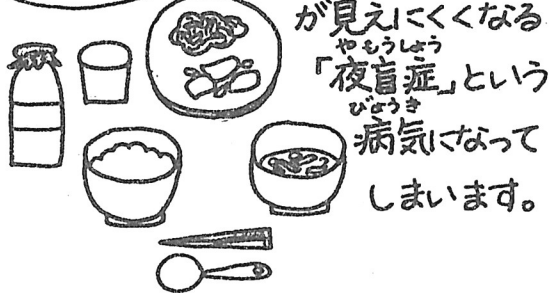
15 コッペパン・スパニッシュマーシャルビーンズ・オムレツ (金) ナリコーンカーン・ブロッコリー・

わたしはたれてしょう。

- 1 うさぎや馬の大好きな食べ物です。
- 2 生のまま食べてもおいしいです。
3. 北海道でたくさんつくられています。

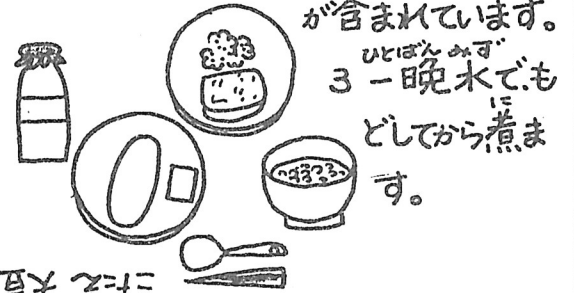


ほうれん草に多く含まれているビタミンA 目のはたらきをよくします。不足すると、暗い所でものが見えにくくなる「夜盲症」という病気になることがあります。



わたしはたれてしょう。

- 1 黒色・白色・緑色のものもあります。
2. 腸のはたらきをよくするレシチンが含まれています。
3. 一晩水でもどしてから煮ます。

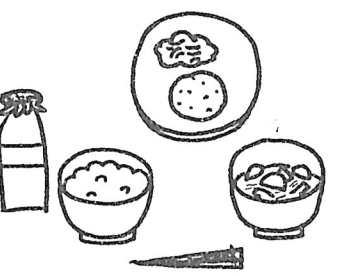


18 ごはん・チーズがんも・じゃこのあえもの (月) さといもとえのまのあんかけじる

19 コッペパン・マヨネーズやき・はくさいのクリームシチュー (火) ブロッコリー・フルーツのゴマあえ・カスタード

20 ごはん・いかごぼんやき (木) キャベツのにびやし・まめサラダ

がんもどき、がんの肉に味を似させてつくったことからこの名がつきました。

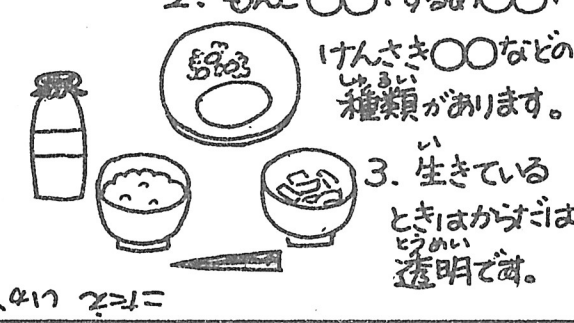


ブロッコリーはつぎの野菜のうちどのなかまてしょう。

- 1 はくさい
- 2 レタス
- 3 キャベツ

わたしはたれてしょう。

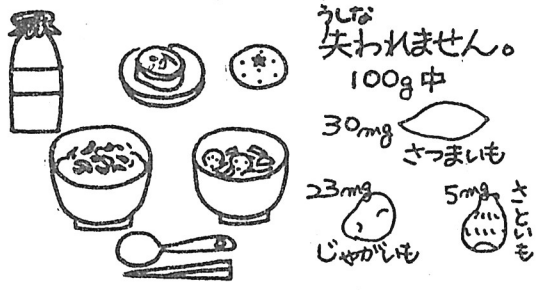
- 1 からだの善をいれくれるタウリンがあります。
2. もんご○○. するめ○○. けんさき○○などの種類があります。
3. 生きているときはかたがは透明です。



21 ひじき・まぜごはん・にくげんご (木) ニんじょう・さいたまいものにものみかん・ぎょうにゅう

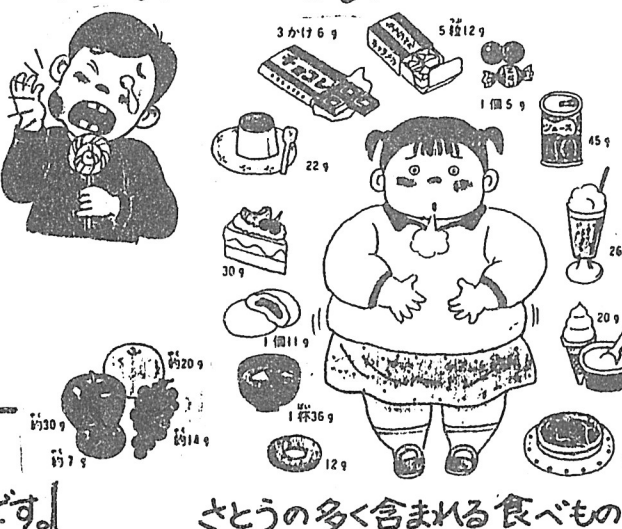
さとうやさとうを多く含む食べもの、飲みものを食べすぎると...

野菜のビタミンCは熱によって半分になってしまいますが、いもはまるごと、ゆでたり、蒸したりするとほとんど失われません。



- 1 むし歯になる。
- 2 肥満になる。
- 3 糖尿病などの成人病になる。
- 4 つかれやすくなる。

さとうはなくとも、でんぷん質の多い食品をとってはいけ。それでじゅうぶんです。



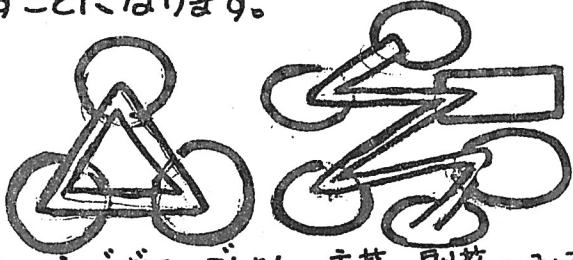
さとうの多く含まれる食べもの

# 献立表

## 食べかた **チェック**

食卓に並んだ料理のうち、まずおいしい、あるいは好きな肉や魚料理をペロリと平らげ、次にサラダ類または汁物など一皿ずつ平らげ最後にごはんだけ食べる。こんな食べかたをしていますが？ もちろんお腹がいっぱいになってしまえばごはんだけ残さすことになります。

**もっとおいしく食べる**  
一口食べよ。三角食べ  
イナズマ食べがおいしい



(一つずつにいらげずに、ごはん・主菜・副菜・みそ汁などあれこれ食べること。)

## おいしい理由

交互に食べることで、口の中で味つけされた料理とごはんが、かみあわり、新しい味があじわえる。

## からだを健康にする

交互に食べることで、脂肪やたん白質のとりすぎをおさえ肥満・成人病の予防になる。



<p><b>22</b> こくとうパン・ツナとキャベツのハンコ焼き (金) ミートソース・ゆでとうもろこし・りんご・きゅうり</p> <p>カルシウム・鉄などの無機質(ミネラル)は不足しがちな栄養素です。</p> <p>カルシウムは歯や骨を強くし、神経を休ませてくれる。たんぱく質は血液の成分として体内を流す。</p>	<p><b>25</b> ごはん・さんま木目ほしみそ汁 (月) ごぼうの揚げ餅・ゆかりづけ・ぎょうちゅう</p> <p>わたしはだれでしようか？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① キウ科のなかまの根菜です</li> <li>② 世界の中で食べるのは日本など一部の国だけです。</li> <li>③ きんぴらという料理にするとおいしいです。</li> </ol>	<p><b>26</b> カレーライス・ささみのフィンガーフライ (火) ブロッコリー・みかん・ぎょうちゅう</p> <p>とってもデリケートなやさしいブロッコリー。鮮度がおちやすいので、産地から発泡スチロールの箱にはいって運ばれてきます。</p> <p>とっとりけん産</p>
<p><b>27</b> ごはん・ごまみそに・ちくさやき (水) ヒヨカラきゅうり・グレーゼリー・ぎょうちゅう</p> <p>長寿食 さとも... さともには含まれているヌルヌル(ムチン)が体の細胞を水々しくします。それが長生きにつながります。</p> <p>木の里芋です。</p>	<p><b>28</b> ハムライス・じゃがれもクリームスープ (木) キャベツのカーネルリング・りんご・ぎょうちゅう</p> <p>「カリウムの王様」といわれるほどカリウムが豊富なじゃがいも。</p> <p>カリウムは体内の不要なナトリウムを排出する働きがあるので、高血圧の予防にはかかせません。</p>	<p><b>29</b> たまごとうどん・ちくわてんぷら (金) ほうれんそうのごまあえ</p> <p>「ごまは血の流れを良くするビタミンE・レシチンが多い。毎日たべると、一四〇億もある細胞も活性化します。」</p> <p>活脳食!!</p>

**食べものを大切にする心 感謝する心**

11月23日は勤労感謝の日です。

勤労(働くこと)を尊び(大事に考え)生産(たくさんとれたこと)を祝い、国民(国中の人たち)がお互いに感謝しあう日。

国民の祝日に関する法律

- 食べ物を安心していただくことへの感謝。
- 命をいただいていることへの感謝。
- 心をこめて作ってくださる方々への感謝。

**忘れないで!!**

世界を見渡すとまだまだ食糧不足のため栄養失調で死んでいく子どもたちがいることを。

