

献立表

いただきます



「頂きます」「戴きます」と書く。
 「頂」は山のてっぺん、頭(かぶ)のてっぺん
 の意味があります。昔から日本人
 は物をもらう時、頭の上に棒(ぼう)げもつ
 、両手で高くあげる風習(ふうじゆ)がありまし
 た。この風習から、品物(しなもの)をもらう時や食事(しょくじ)をする前に、
 感謝(かんしゃ)の気持ちから「いただきます」という言葉(ことば)がでてきた
 ようです。

ごちそうさまでした



「ご馳走さま」と書く。
 昔(むかし)はお客(きやくさま)様をお迎(むか)えする時
 人は海(うみ)へ走り、山(やま)へ走りして
 ものをとりそろえ、準備(じゆんび)をしました
 ですから「ごちそうさま」というの
 は「私(わたし)のためにかけまわってこのような、たいそうが
 おもてなしをしてくださってありがとうございましょ
 う」という感謝(かんしゃ)のあいさつなのです。

感謝(かんしゃ)して食べよう
 食(た)べもの大切(たいせつ)さを知り
 感謝(かんしゃ)の心(こころ)を育てよう

<p>9 まめまめごはん・さんま (木) れんこんの ごまマヨネーズあえ・きんかん・ぎょうにゅう</p> <p>れんこんは穴(あな)があいていて先(さき)が見通(みとお)せる ところから縁起(えんぎ)のよい食べ(た)べものです。</p> <p>ビタミンA・Cが多(おほ)く 皮(かわ)ごと食べ(た)べます。</p> <p>豆(まめ) (黒豆(くろまめ) 大豆(だいず))...まめに働(はたら)き、健康(けんこう)を願(ねが)う。</p>	<p>10 ミートパイゲティ・はなみさのサラダ (金) さつまいもの フラン・ぎょうにゅう</p> <p>みかん</p> <p>においの強い(つよい)にんにくは 料理(りょうり)のうまみをひきだして くれます。(ミートソースに つかいます。)</p> <p>においの強い(つよい)にんにくは 料理(りょうり)のうまみをひきだして くれます。(ミートソースに つかいます。)</p>	<p>13 ごはん・とりの (月) かりあげ・はつぼうたい ピリカラ・ナタデココリ・ぎょうにゅう ヨーグルト</p> <p>昔(むかし)から体(からだ)によいといわれたいい 材料(ざいりょう)のうまみをひきだして くれます。(ミートソースに つかいます。)</p> <p>昔(むかし)から体(からだ)によいといわれたいい 材料(ざいりょう)のうまみをひきだして くれます。(ミートソースに つかいます。)</p>
<p>14 バターロール・いか (火) コーンポタージュ・りんご・ぎょうにゅう</p> <p>わたしは、たれ(たれ)でしよう? 1. バラ科(ばらか)の植(う)え物(もの)です。 2. 秋(あき)田(た)県(けん)・長(なが)野(の)県(けん)が主(おも)な産(う)地(ち)です。 3. 秋(あき)田(た)県(けん)が主(おも)な産(う)地(ち)です。</p>	<p>16 ごはん・さばの (木) きりまじり のいもの</p> <p>ほんものたれ(たれ)で、伝統(でんとう)的(てき)な野菜(やさい)・海(うみ)藻(も)を 食べる。</p> <p>うまみのもとほ かつお グルタミン酸 こぶし グルタミン酸 じゃこ イノシン酸</p> <p>グルタミン酸は 脳の記憶(きおく)力(りき)を 向上(こうじやう)に役(やく)立(た)っ ている!!</p>	<p>17 こくとうパン・ポークビーズ・ポテ (金) キャベツの カレー・みかん・ぎょうにゅう</p> <p>わたしは、たれ(たれ)でしよう? 1. 胃腸(いちょう)の働(はたら)きを助(たす)けるビタミンB1が含ま(ふくま)れ ています。 2. 数(かず)学(がく)者(しゃ)の ビタミンCも食(た)べてまら ない。 3. 一日(いちにち)に2枚(まい)で 必要(ひつやう)なビタミンC はとれる。</p>
<p>20 ごはん・いか (月) やかりがけ・ふけじじる・ぎょうにゅう</p> <p>みそは大豆(だいず)をベース(ベース)にして米(こめ)や麦(あぎ)の こうじを使って発酵(はっこう)させ、大豆(だいず)の中(なか)に含(ふく)ま れているさまざま な成分(せいぶん)を分解(ぶんかい)熱(ねつ) 成(せい)させうまみを 出(だ)す。レシチン みそ汁(じゆ)で パワーUP!!</p> <p>ビタミンB類(るい) カルシウム(カルシウム) ミネラル</p>	<p>21 コッペパン・さけの (火) はくさいのクリーム・みかん・ぎょうにゅう</p> <p>100g中(ちゆう) 230mg</p> <p>ハクサイは強い味(あじ)です。</p> <p>あるカリウムをたつぷり含むの で、塩(えん)分のとりすぎが原因(げんいん)とな る高血圧(こうけつあつ)症(しょう)の人(ひと)に は</p>	<p>よしる干(か)し よしる干(か)しとは、興能(きぬ)登(のぼ)り地方(ちほう)にふるく から伝(つた)わる「よしる」に魚(いし)をつけ込み乾(かん) 燥(そう)したものです。</p> <p>よしる..興能(きぬ)登(のぼ)り地方(ちほう)で、イワシ、サバ の小魚(こいし)を原料(げんりょう)として「魚(いし)ぎょう汁(じゆ)」が 短縮(たんしゆく)され「よしる」となった。 また、塩漬(しおづけ)力(りき)にした魚(いし)を貯蔵(ちゆざう)したとき 「赤(あか)った汁(じゆ)」だから「よしる」などという 説(せつ)もあります。</p>

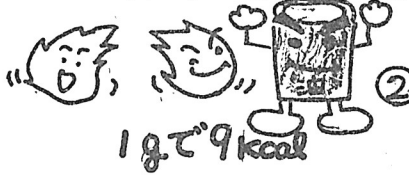


健康的な脂質の摂り方

食物から摂る脂質は、主にエネルギーとなり私達の活動を支えています。

脂質の3つの働き

① 少量でたくさんのエネルギーを生みます。



② 複雑なしくみの細胞膜を作る。

③ 体のバランスやリズムを調整する。



しかし、食事がかたより脂質を摂りすぎると、脂満や病気の原因となり、かえって健康を害する。脂質の働きを健康的に活かすためにも、「かたよらない、摂りすぎない」脂質の摂り方を実行しましょう。

肉などの動物性食品に多い飽和脂肪酸で、とり過ぎると血中コレステロールが上がり血液の流れが悪くなる。



食べるときは魚・貝・大豆もバランスよく

人間が脂質をエネルギー源として摂るの好ましいレベルは摂取エネルギーの25%

22 ごまん・えびとうふ・はるまき (水) わかめのすのむの・ヨーグルト・ぎゅうにゅう

23 なめし・いわしバグ・しょうゆ (木) くりせんざい・ぎゅうにゅう

24 カレーライス・シーフードマリネ (金) ほうれんそうのソテー・みかみゼリー

Illustration for menu 22 showing a bowl of rice, a bowl of miso soup with tofu and seaweed, and a bowl of harumaki. Text: 牛乳1本 200ccのなかたまたまの75%分 カルシウムは... 寒さのせいかな乳の残りが多くなっています。

Illustration for menu 23 showing a bowl of nadeshiko, a bowl of iwashi bag, and a bowl of soy sauce. Text: 日本人はアズキの赤い色に特別なカを感じてきました。「赤」は魔除の色であり、健康を守る色なのです。お祝いや行事のときに作るせんざいは「鏡開き」の意味で食べます。

Illustration for menu 24 showing a bowl of curry rice and a plate of seafood marinade. Text: 人気メニューのカレーですが、カレーだけでは栄養のバランスは取れません。カレーだけでは不足する栄養をマリネ。ソテーを組み合わせることでバランスがとれます。

27 ごまん・おでん・かにたま (月) じゃこのあえもの・みかん・ぎゅうにゅう

28 しゃくパン (フルーツカスタード)・とりにくチーズ焼 (火) ブロッコリー・ぞえ ジュリエンスープ・ぎゅうにゅう

29 ごまん・かきあげ (水) (あじつけのり) かすみそら・りんご・ぎゅうにゅう

Illustration for menu 27 showing a bowl of rice, a bowl of oden, and a bowl of crab tamago. Text: 大根には、いろいろの種類があります。次のうちで、いま一番多く出回っているのはどれでしょう。① 三浦大根 ② 守口大根 ③ 青口大根

Illustration for menu 28 showing a bowl of shakupan, a bowl of fruit custard, a bowl of chicken and cheese, a bowl of broccoli, a bowl of zoe, and a bowl of julienne soup. Text: ジュリエンスープに使った野菜は1人分60g。汁物は水分補給の役だけでなく野菜をたくさんとることもできます。野菜はせんざいにして豚骨スープで煮て

Illustration for menu 29 showing a bowl of rice, a bowl of kakeage, a bowl of nori, a bowl of kasumisoro, and a bowl of apple. Text: 今日は何がまわっているのか食べてください。あけといます。て揚げるのでかきあげといえます。かきあげ...いろいろな材料をてんぷらの衣に入れて混ぜて玉をじゃくしなどでかき混ぜるとの

30 ビビンバ・はんぺん・わかめスープ (木) きなこもち・ぎゅうにゅう

31 タラコスパゲティ・ほうれんそうのクリーム (金) フライドポテト・みかん・ぎゅうにゅう

いわし (23日のいわしバークはいわしのたにきみでつくりました)

Illustration for menu 30 showing a bowl of bibimbab, a bowl of hanpen, a bowl of wakame soup, and a bowl of kinako mochi. Text: 1人3〜4です。煎った大豆を粉にしたもの。脳が重要とする栄養。レシチンが含まれている。レシチンは物忘れや記憶力の低下を防ぐ。

Illustration for menu 31 showing a bowl of tarako spaghetti, a bowl of cream spinach, a bowl of fried potato, a bowl of mandarin orange, and a bowl of milk. Text: ほうれん草はもと冬野菜です。増しますし、ビタミンCもβカロテンも夏に比べて多くなります。牛乳で煮込む消化もよく栄養たっぷり。

Illustration for menu 31 showing a bowl of tarako spaghetti, a bowl of cream spinach, a bowl of fried potato, a bowl of mandarin orange, and a bowl of milk. Text: なんといっても脂肪の多いこと。EPA (エイコサペンタエン酸) という不飽和脂肪酸です。海温が氷点下近くに下がっても泳ぎ回っているのはEPAのおかげなのです。EPA...血液が固まるのを防ぐ。血液中の悪玉コレステロールを減らす。

③ 形や大きさの違う青口大根が、一番多く作られています。