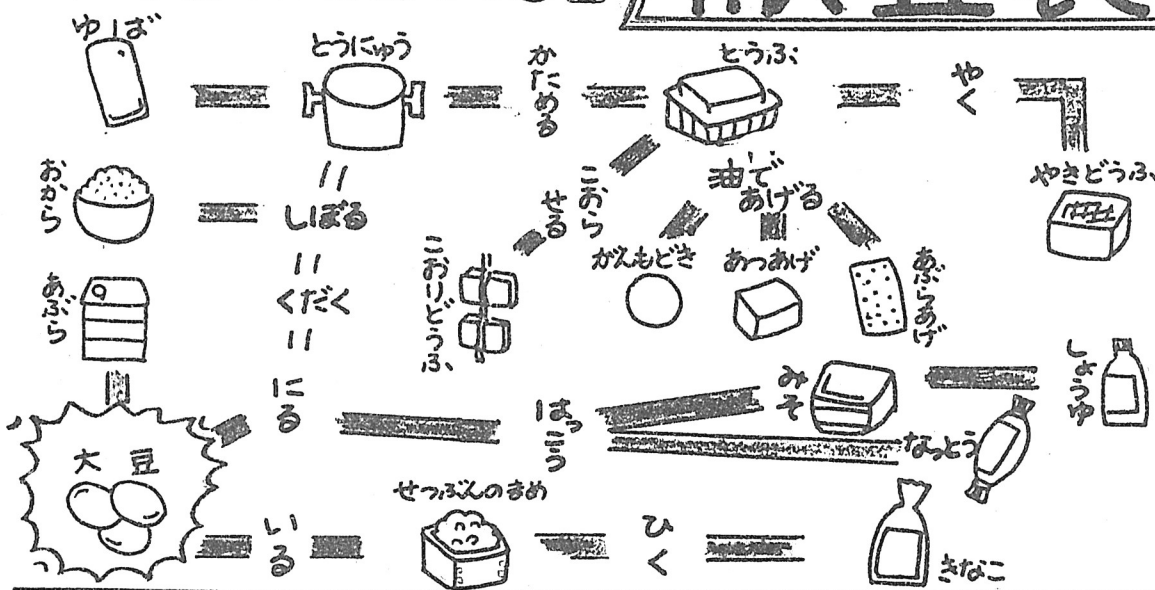


献立表



大豆・大豆製品の変化

節分の日の「大豆まき」大豆をいって「鬼は外福は内」とまきますね。戸口にいろいろな「鬼」の葉といわしの頭を結びます。いろいろな葉まきやぎざなの「鬼」がいたがり、いわしの頭はくまなくて近寄れないというならわしです。豆まきのあと年齢福は内福は外にひとつ加えた数だけたべます。

3 ひきくごとぼうの (月) じゃのあえもの・りんご・きゅうにゅう

4 レーズシパン・まぐろマスタドフライ (火) ハムサラダ・スープ・シロファンテ・みかん

5 のりまきすし・みそしる (水) いわしほし・たぐあん・節分豆

わたしはだれでしょう?

1 これを食用とするのは日本だけです。
2 中国ではかぶれ、しんなどをも治すくすりにする。
3 コレステロールを減らしてくれるアミロースというせんいが含まれる。

C.21.2 最

DHA (ドコサヘキサエン酸) は脳の脂肪の10%を占め、脳の機能を維持している大変重要な物質です。

DHAは一生を通じて気を配り続けるものです。

このように「豆まきは厄除けであると同時に「歯固め」の行事でもあったのです。

固い豆をかむことにより歯の根を固め、丈夫に長持ちしますようにと祈りませ。

6 ごはん・ほっけのいちやぼし (木) フロッコリー・パインゼリー・きゅうにゅう

7 カレーうどん・チーズがんも (金) ほうれんそう・ヨーグルト・きゅうにゅう

10 ごはん・マーボとうふ (月) ピリカラ・みかん・きゅうにゅう

わたしはだれでしょう?

1 よく食べられるようになってまだ25年ぐらいです。
2. 北海道で多く作られます。
3. ビタミンCはなんとレモンの2倍近くあります。

11.1.1.1 最

とうふに山芋や野菜のみじん切りを入れてわって揚げたものが「がんもどき」で雁の肉に似ているという意味で「獣の肉をあまり食べられなかった江戸時代」にできたアイデア食品です。

豆腐・胃にやさしく消化・吸収がよい。大豆の栄養エキスをそのまま引きつぐ

豆腐 1/2丁には牛乳100ccと同量のカルシウムが含まれる。

12 震災メニュー (木) おむすび・じゃぶたじる・バナナウイナー・きゅうにゅう

たべものクロスワードクイズ

2年前の震災を思い出し、食べもの大切さを考えよう!!

ひとつひとつ心をこめてキュ・キュ

うめほし

すっぱさのもとクエン酸が疲労回復に役立つ。またカルシウムの吸収を助ける。

たべものクロスワードクイズ

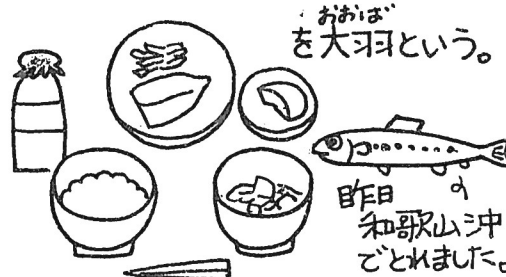
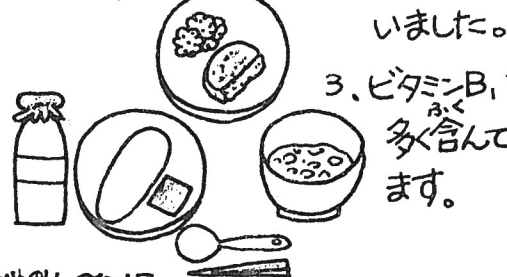


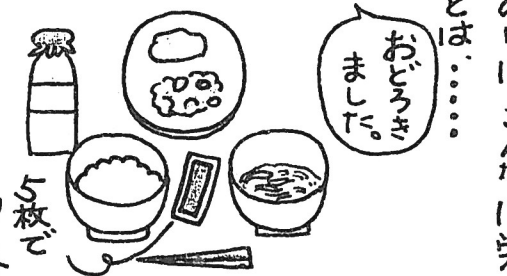

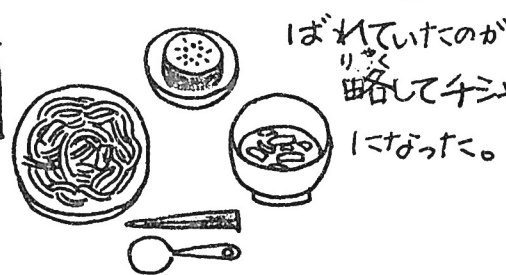




①				⑤
た				ト
	⑦		③	せ
	ら	つ	か	り
②	こ	い	り	か
け		①	ん	④
			と	⑥
の			ま	と
⑧			う	
こ			う	

答は次回です

「たてのカギ」
① ピンク色のつぶつぶ 魚の卵。
② かぐや姫もたべたかな。
③ 昔からあるおかしで黒くて甘くて小さい粒でいるとよいがおり。
④ はたは緑で、おなかほまっ赤。白くて、やわらか。だいずの子でも。

「よこのカギ」
ア またの名もピーナツ。
イ 赤いおとして、さむいところで右からでも左からでも同じ名前。
ウ ぱつとふると、くしゃみかたます。
エ ぬるぬるして足(じつは腕)が8本。
オ ぬるぬると、くしゃみかたます。

献立表

<p>13 ごはん・いわし・とうふと (木) キャベツと かばやき・白菜のひき りんご・ぎゅうにゅう</p>	<p>14 コッペパン・ポテトはさみあげ (金) (ブルーベリージャム) ポークビーンズ・ブロッコリー・ぎゅうにゅう</p>	<p>17 ひじき (月) まぜごはん・たまごじ こまつなの きなこもち・ぎゅう</p>
<p>イワシ(マイワシ)の体には7個の斑 点があり、3cm以下をミラス、10cm以下 をコベラ、13cm以下を中羽、それ以上 を大羽という。 昨日 和歌山沖 でとれました。</p> 	<p>わたしたちでどう？ 1 ハム・ベーコンの原料になりま す。 2. 中国でもも古くから食べられて いました。 3. ビタミンB₁を 多く含んでい ます。</p> 	<p>からだにいいことだらけ大豆ですが 難 点は消化吸収率が60~70%と低いこと。 いり豆・煮豆だ これを加工して味 噌・きな粉・糸内豆 にすると80~85% 豆腐では95% になります。</p> 
<p>18 バターロール・とりにくのクリーム (火) ほうれんそう のソテー・にんじんゼリー・ぎゅうにゅう</p>	<p>19 ごはん・大豆とじゃこの・かにの (水) あじつけのり・かきあげ かすみそじる・ぎゅうにゅう</p>	<p>20 カレーライス・シーフードマリネ (木) フレーンヨーグルト・ぎゅうにゅう</p>
<p>野菜はビタミンAの多い色の濃い野菜 と淡色野菜に大きくわけられます。風邪を予 防する緑黄色野菜をたくさん食べて 寒さを乗りかろう。 ほうれんそう クリーム ソース とりにく 1~2年 2コ 3~6年 3コ</p> 	<p>100g中 ビタミンAは人参より 多くビタミンB₁は豚肉と同 じぐらいビタミンCはみかんの3倍 あ の う す い の り に こ ん な に 栄 養 が 多 い と は …… お ど ろ き ま し た。</p> 	<p>牛乳を飲むとおなかのぐるぐる なる人も、ヨーグルトなら安心 ぐるぐるの原因は牛乳に含まれている乳 糖が分解されにくい ため、ヨーグルトなら 乳酸菌によって 乳糖の量が少 なくなっています。</p> 
<p>21 やきそば・レタススープ (金) キウイフルーツ・ぎゅうにゅう</p>	<p>24 ごはん・にくだんご (月) きりばし たいいんのもの・けんちん汁・ぎゅうにゅう</p>	<p>25 コッペパン・ウィンナーワンタンまき (火) (いちごジャム) ジャガッタンだんご ブロッコリー・ほうれん草 フリール・ぎゅうにゅう</p>
<p>レタス…日本名で「チシャ」ともいう。 この名前が、茎や葉を切ると白い乳 のような汁が出るので「乳草」とよ ばれていくのが 略してチシャ になった。</p> 	<p>生の大根より、カルシウム ビタミンB・鉄分がとでも多 くなっています。 た の が 切 り 干 し 大 根 で す。 大 根 を 保 存 食 と し て 考 え た さ れ ま る こ と し っ か り か ん で 食 べ よ う。</p> 	<p>ほうれん草はもともと冬野菜ですから 霜にあたってほうが甘みも増します 夏に出回っているもの に比べ、ビタミンC もβ-カロチンも 豊富です。 し っ か り 食 べ よ う</p> 
<p>26 ごはん・やさしい (水) ハンバーグ・かきたま汁 ゆかりがけ・グレーゼリー・ぎゅうにゅう</p>	<p>27 ビビンバ・いかの (木) パンサンスー・みかん・ぎゅうにゅう 天ぷら</p>	<p>28 ハムライス・スパニッシュオムレツ (金) ツナサラダ・フリール・ミック ス・ぎゅうにゅう</p>
<p>苦手な野菜も、細かく刻んでひき 肉と混ぜてやくと、大好物にかわります。 ハンバーグの 中にはどんな 野菜がはいって いるでしょうか。</p> 	<p>村のみかんは12月に収穫し 倉庫の中の木のせいろにいれて たいせつに保管されています。 こ の し ゃ う が く の し ゃ う が く の し ゃ う が く</p> 	<p>わたしたちでどう？ 1 縄文時代から食べられていました。 2 メバチ、キイダ、ビナガ、クロ などの種類があります。 3. 漢字で 「鮫」と かきます。 (+ハ) E. 2コ</p> 