

# 献立表

一年間をふりかえって

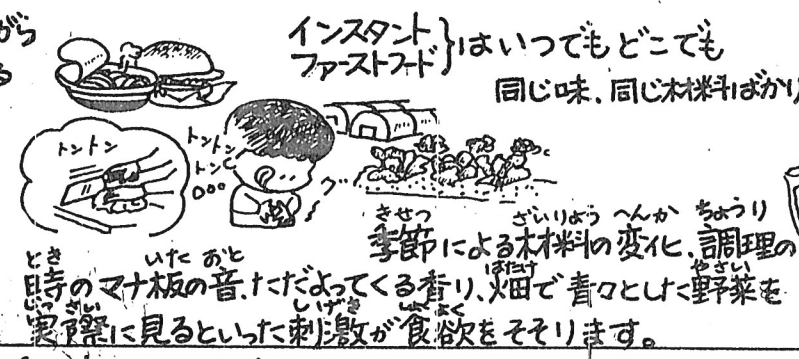
~~~~ おうちのかけまへ ~~~~

## 食べる意欲と楽しさを育てる6ヶ条

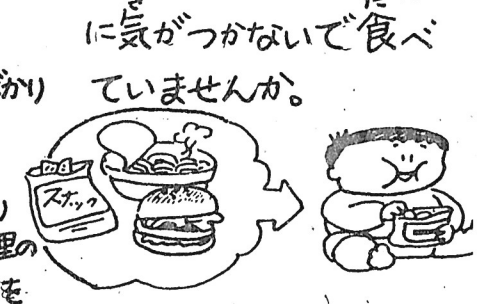
① 空腹の体験をさせていますか？



② 食べものに変化と刺激がありますか？



③ 高カロリーの加工食品に気がつかないで食べていませんか？



3 ごはん・さわらのごまみそやき (月) なます・にくじゃが・りんご・ぎゅうにゅう

4 きのことスパゲティー・グラムチャウダー (火) ほうち草のむしや・みかん・ぎゅうにゅう

5 ちらしずし・べにさけ・あさりしる (水) なの花あえ・ももゼリー・ぎゅうにゅう

わたしはだれでしょう？

① 古代エジプトでも栽培されていました。

② 白色・黒色があります。

③ つぶすと中からいい香りの三油がでできます。

ほうれん草に多く含まれているビタミンAは、私たちのからだの中でこのように働きます。

① 目をよくする

② ガンを予防する。

③ のどもじょうぶにする

④ ヒフをじょうぶにする。

桃の節句を祝う

3日3日の桃の節句が五節句の一つと定められ、ひな人形を飾っているいろいろな食べ物をお供えする風習が、昔の江戸時代のことだといわれています。

6 ごはん・いかのつけやき・キャベツのにびなし (木) れんこんのきりこみ・さなごもち・ぎゅうにゅう

7 コッペパン・チーズ入りササミフライ (マニャルビーズ) (金) コッペパン・ほうれん草のソテー

10 ごはん・にくけしごめ・はつほうさい (月) ヒリカラ

今日は、胃腸を強くするカルシウムたっぷりのおかずです。

牛乳 200g

ひじき 28g

きなこ 120g

とうふ 45g

キャベツ 23g

牛乳のふたに3,4と大きく書いてあるのは、牛乳に含まれる乳脂肪分の割合です。

牛乳1本200gのエネルギーは約120kcal、カルシウムは約200mg。

毎日食べているごはんやうるち米という種類でもちや赤飯にするのはもち米です。もち米のでんぷんは粘りが強く、むす前に長い時間水につけておくことが必要です。

もち米をまぶしてむします。

11 バターロール・ポークビーンズ (火) ミーフードマリネ・フライドポテト

④ 栄養の洪水にしていますか？

⑥ よく学び、よく遊ぶ。

わたしはだれでしょう？

1 原産地は中国です。

2. ビタミンCがガンを予防します。

3. 食物せんべいのペクチンが便秘を予防します。

⑤ 『食べなさい』『おいしいわよ』の言葉かけが先ばしていませんか？

子どもが「食べようかな」という気持ちをそなえます。

大人がおいしく食べる姿を見せるのが大切。

学童期の子供は生命力が旺盛で、体もぐんぐん成長し、精神発達の重要な時期です。一日3度の食事を喜びをもっておいしく食べる事ができてこそ、毎日健康で明るく過ごす事ができます。また、何事にも意欲的に立ち向かっていく心身を育てる事ができます。

# 献立表

「カレーの美味しい作り方は…」

### 作るポイント

野菜くずと一緒に豚骨又はとりからスープをとる。  
 カレー油(バター)を熱し、小麦粉をいれ、泡立つように炒めて、火をとめる。  
 そこにカレー粉と香辛料を入れる。  
 しょうがにんにくはみじん切りにして油でいため、肉、野菜をよく炒める。  
 スープをいれてにこむ。カレー液をいれて味をととのえる。★カレーには市販のものを使ってもよい。

### 1人あたりの分量

- 肉(豚又は牛) 30g
- じゃがいも 40g
- 玉ねぎ 40g
- にんじん 20g
- しょうが > 各2g
- にんにく > 各2g
- りんご(する)
- 油/しお
- カレー-  
 小麦粉 10  
 油 10  
 カレー粉 1  
 カラムマサラ 0.5  
 スープ(豚骨・とり)

給食という字には、どんな意味があるのでしょうか。→2000年前の人が作った古い絵のような文字から

「給」編糸がはばねてある形  
 「集」の古い字で、おおぜいの人たちの意味。「口」→「合」  
 おおぜいの人たち  
 袋の中に穀物が入っている。  
 「クワ」と読み「化」と同じ、変化するの意味。

糸を合わせて長さを足りるようにするという意味で、食物はひとつだけでは完全な栄養はとれないので、いろいろな食品をよせ集めて、不足しないようにすることを表わします。  
 袋の中から穀物を取り出して料理して食物に変じさせ、これをおおぜいの人たちがいっしょに楽しく食べることを表わします。

12 ゴはん・さんまのれんこん (水) ぶたじる・ぎゅうにゅう

140億もある細胞の働きを活性化させるためには、血液のスムーズな流れが重要です。  
 「ごまは、血のめぐりを良くする働きがあります。また、頭の働きを悪くする悪いことを「血のめぐりを悪くする」といいます。

13 ちゅうがらう・もやしスープ。かぼちゃ (木) みかん・ぎゅうにゅう

まつの実... 千歳果(チンサイ)の種子(まつかさのなかにある)脂肪分が多く、中国では昔から不老長寿の薬として「仙人の霊薬」といわれた。

14 ドッグパン (金) ナタデココ入ヨーグルト・ぎゅうにゅう

今日は2種類のドッグパンです。  
 カリフラワーはゆでるとき、加えるものによって堅さが違ってきます。酢や塩は非常にやわらかくなる。ヨーコリとした歯ざわりになる。

17 くりせきはん・れんこんのすまし汁 (月) ブロッコリー・卒業お祝いケーキ

6年生の巣立ち行く日も、明日とばかりに、小学校での給食が、大人になっても楽しい思い出のひとつになれば、と願っています。  
 卒業おめでとう

19 ポテトミルク・キャベツ入り。ステック (木) パインゼリー・ぎゅうにゅう

パインアップルの名は、果皮が松(パイン)がさに似ていて、味がりんご(アップル)のうに甘いところからこの名がつけました。

21 カレースパゲティー・まめのサラダ (金) ゆでとうもろこし・りんご・ぎゅうにゅう

トウモロコシは、米、小麦と並ぶ世界三大穀物のひとつです。主な成分は糖質ですが、胚芽にはビタミンB1、B2、Eがたくさん含まれています。

## 春休み(食生活しんだん)

- あてはまるものに○をつけて、□の中の数字をたしあわせます。
- きのう、あさ、ひる、ばん3回食事をしましたか □ はい □ いいえ
  - きのう1日で何種類の食品を食べましたか □ 0~9 □ 10~19 □ 20~25 □ 26~
  - 食事は残さず食べましたか □ はい □ 少し残した □ たくさん残した
  - インスタント食品や調理済食品を食べましたか。 □ たべてはい □ 1~2 □ 3~4 □ 5~
  - あまいジュースを飲みましたか。 □ はい □ いいえ
  - おやつは何を食べましたか。 □ たべていない □ 牛乳・乳製品 □ 豆類・野菜類・種実類 □ パン・ごはん □ くだもの □ おかし
  - ばんごはんの後に何か食べましたか。 □ はい □ いいえ
  - 塩・しょうゆやソースをかけて食べましたか □ たべてはい □ 少しかけた □ かけなかった
  - きらいで食べない食品がいくつかありましたか □ 0~1 □ 2~3 □ 4~
  - おいしく食事をしましたか □ はい □ いいえ
- 90点以上... バランスのとれた食事をしています。続けてがんばろう。
  - 80~89点... だいたいバランスのとれた食事をしています。100点めざしてがんばろう!
  - 60~79点... もう少し食事のくふうをしてください。
  - 59点以下... 特に0点だったところに気を付けてください。