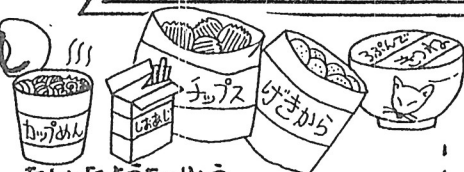


# 献立表

## 食事の大切さを理解し 正しい食事をしよう。



いまわたちのまわりには、食べ物が多様大量にあります。子どもたちもいつでも食べ物が入るコンビニや至る所に置いてある自動販売機の利用者です。子どもがおこづかいを自由に使い始める年ごろになると親の目はゆき届かなくなります。体が発育成長し、健康を維持、増進するには、栄養バランスのよい食べ方をするのが基本です。たくさんある食べものの中から「何をどのくらい食べればよいか」覚えていきましょう。

健康な体を作ったりするには、エネルギーばかりではなく、いろいろな栄養分が必要なんだ。

体が大きくなるにつれて、体の調子が悪くなったり、皮膚がかさかさになったり、かぜをひきやすくなったり、うんちが出なくなったり、でも、太ったりやせたり、好きなものも好きにならなければ、おなかがいっぱいになる。

ああおなかがいっぱい、おなかがいっぱい、君はなにを食べる？



<p><b>14 たまごじうどん・はすのつみれあげ</b> (月) いんげんのこまごし・ヨーグルト</p> <p>ビタミンB群はエネルギーの代謝に必要なたんぱく質の代謝にも必要なたんぱく質です。年々3度とれることが、一度とると呼ばれます。</p> <p>サマインゲンに多く含まれるビタミンB群はエネルギーの代謝に必要なたんぱく質の代謝にも必要なたんぱく質です。</p>	<p><b>15 バターロール・シーフード・じゃが芋の(イチョウシヤム) マリネ</b> (火) ゆてアスパラガス・コンポタージュ・ぎょうにゅう</p> <p>アスパラガスのたんぱく質にはアスパラギン酸というアミノ酸が多く含まれている。アスパラギン酸は疲労回復の効果が期待されている。</p> <p>アスパラギン酸は疲労回復の効果が期待されている。</p> <p>コンポタージュはフランスの田舎のこぼれ玉ねぎの産地のため、こぼれ玉ねぎのたねを使った料理に名づけられています。</p>	<p><b>16 ひき肉とごぼうのごはん</b> (水) キャベツ・ピーナッツ・さばのよしほし</p> <p>ピーナッツはなせ落花生か？ 落花生は、実のつぎ方、特徴のある植物です。地下にもぐって実をつけることから「落花生」と呼ばれています。</p>
<p><b>17 ごはん・とりのささみ・ちくせんに</b> (木) あじつかけのかわりあげ・じゃこのあえまの・にんじんゼリー・ぎょうにゅう</p> <p>大量に含まれるカロチンによって健康的な目や皮膚を保ちます。夜盲症と目病気のほか、がんの予防にも効果的です。</p>	<p><b>18 コッパン・キャベツ・オムレツ</b> (金) (ブルーベリー・ジャム) ミートソース・ゆてとろろコシ・ぎょうにゅう</p> <p>オオしいはたれてしい。アミノ酸で「玉蜀黍」とかきまます。</p> <p>94%が炭水化物です。</p> <p>アメリカインディアンの主食でした。</p>	<p><b>21 ごはん・はっほうさい</b> (月) ヒヨリカラ・なつみかん・ぎょうにゅう</p> <p>はっほうさい(八宝菜)という名は昔中国の権力者、西太后が数々の宝を集めてつくったように美味で珍しいということから名づけました。</p>

## 給食当番の身じたくは きちんとしましょう

エプロンは清潔なものを！  
エプロンは洋服についたほこりや細菌が食べ物の中に入らないように身につけます。

手洗いは清潔な食器の基本です  
ていねいに洗きましょう

ぼうしはかみの毛やフケが落ちるのを防いでくれます。  
頭をしっかりとつむようにきちんとかぶりましょう。

マスクを忘れずに！  
鼻汁・たんにはブドウ球菌がいます。

材料

- 春巻きの皮 10枚
- じゃがいも 正味400g
- 玉ねぎ 150g
- ハム 50g
- パセリ 少々
- サラダ油・しょう油・こしょう・小麦粉

- じゃがいもは皮をむいて大きめに切り、柔らかくゆでて水分を飛ばし、熱いうちに手早くつぶす。
- 玉ねぎ、ハムはみじん切りにしフライパンでよくいため、塩・こしょうする。
- ①と②を混ぜ、パセリをいれ、まぜ10等分する。
- 皮に糸状のせてクルクルと巻く。油で色よくあげる。

水と小麦粉を混ぜる

# 献立表

栄養ってなんだ？

食べ物とは体の中に入ってから

重要な働きをする

口から入った食べ物は

歯でかみ砕かれて

胃や腸の中でどろどろしたものになる

そのどろどろのものから

人間の体に必要な栄養を

腸の中で吸収する

食べ物に含まれている

いろいろな栄養素は

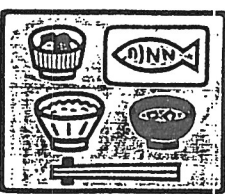
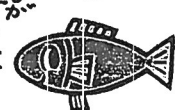
体を作ったり成長を促したり

健康にしたり活動の元になったりする。

この働きのことを栄養という。

食事の大切さを理解し

正しい食事をしよう



主食だけの食事ではダメ

人間はいろいろな食べ物を

組み合わせさせておいしく調理して

食事を用意する。

このことはほかの動物にはできない。

ごはんやパンに含まれている栄養素は

炭水化物(糖質ともいう)といって

22 コッパン・サケのほうれん草のソテー  
(火) スープ・ミルファンティ・ももゼリ・ぎょうにゅう

さけのタンパク質は他の魚よりも消化吸収がよく、EPAやDHAもたっぷり。

「育てる漁業」が行われています。

その習性を利用しての川に産む魚の習慣があります。

母川(自分の生まれた川)に産む魚の習慣があります。

23 なめし・まめとじゃこのかきあげ  
(水) かにのすのこ・きなこもち・ぎょうにゅう

かにには世界で約5000種類生息しており日本近海ではおよそ1000種が確認されています。なじみ深いものとして わたりかに・ずわいがに・毛がに・たらばかになどがあげられます。

いずれも高値で取引されます。

24 インディアンライス・はんぺんピカタ  
(木) ささみのサラダ・キウイフルーツ・ぎょうにゅう

わたしはだれでしょう？

- ① 原産地は中国です。
- ② 名前に鳥の名をいけています。
- ③ イチゴと同じぐらいのビタミンCが含まれています。

25 こくとうパン・ポークシチュー  
(金) アスパラガスと・フルーツのサラダ・ヨーグルト

病原菌に汚染された物を食べても腸の中のビフィズス菌がニラミをきかせてくれます。

しかしビフィズス菌は年々と共に減ります。

ヨーグルトは、ビフィズス菌を増やす食品の一つです。

28 ごはん・いかのてんぷら・ナムル  
(月) わかめスープ・あまのこみかん・ぎょうにゅう

わかめに含まれるアルギン酸は食品の酸化・脂質防止剤としても使われ、人間の体内ではコレステロール値を下げる働きがあり、高血圧や成人病予防に効果が期待できます。

30 ごはん・キャベツのじゃこあじつけり  
(水) しゅうゆ・さきいも・グレープフルーツ・ぎょうにゅう

わたしはだれでしょう？

- ① ミミズ・トウガラシと同じナス科の植物です。
- ② 赤色・黄色・黒色のものもあります。
- ③ 1個にレモン1個と同じぐらいのビタミンCが含まれます。



## おうちの

### ことば

ロがすべる

うっかり、いってはいけないことをこぼしてしまつてしまうこと。

① さけのしお・こしょうをうすくおく

② 玉ねぎはうす切りし、フライパンでいためる。

③ ②にマヨネーズ・パセリ・パン粉・レモン汁を混ぜる。

④ アルミハクに油をひきつけをおき③をのせオーブンで焼く。

材料

さけ	4切
しお・こしょう	油
マヨネーズ	大さじ5
玉ねぎ	少々
パン粉	大さじ1
レモン汁	各小1

魚のマヨネーズ焼き