

# 献立表

体を作っておかず  
 家の食事でも学校の給食も  
 栄養のこころを考えて献立を作る  
 主食と汁物と  
 大きなおかずと小さなおかずで  
 献立の基本が整う。  
 なにをどう組み合わせるかは  
 お血で覚えるとかわりやすい。  
 大きなおかずは肉や魚卵などの  
 たんぱく質が多い料理のお血。  
 体—血や肉骨内臓などを作る  
 栄養素のお血だ  
 食べる「ことが生きていく」  
 につながる。!!  
 よい食品の組み合わせ・料理の組み  
 合せ・毎日の食事が実践の場  
 になります。  
 体の調子を整えるおかず  
 小さなおかずは野菜や芋などの  
 ビタミンや無機質(ミネラル)が  
 多い料理のお血。  
 体の調子を整える栄養素のお血だ。  
 だからごはんを食べないとか  
 野菜はきらいだとかいうのは  
 賢い食べ方ではない。  
 ごはん茶わんと汁物わんと、  
 大きなおかずと  
 小さなおかずのお血が  
 ちゃんとそろっているかどうか  
 調べてみよう。

**1 (木)** カレーライス・ツナサラダ  
 フルーツヨーグルト・ぎゅうにゅう

大根・なす・なつたまめ・しろり  
 れんこん・しょうが・しその実  
 などの野菜をつけたものです。  
 福神漬は東京生まれ  
 のつけ物で、上野  
 不忍池の近くの乾物  
 商の野田清右衛門  
 という人が明治8年  
 につくりました。

**2 (金)** 入学おめでとう  
 おべんとうきゅうやく

お祝いのときえびフライはつきもの  
 手作りフライは特別おいしいものです。

ひじき大豆  
 えびフライ  
 ウィンナー  
 たまご  
 からあげ  
 フロッキー  
 スパゲティソース  
 ぎゅうにゅう  
 あります。

**6 (火)** コッペパン・いかバーグ  
 みかんジャム  
 ポテトサラダ・コーンポタージュ

わたしはたれてしょう  
 ⑦ ゆがいたり、いためたり熱を加え  
 てもこわれにくいビタミンCが含  
 まれている。  
 ① 原産は南アメリカの  
 4千カカ油の付近  
 です。  
 ② 芽にソラニンと  
 いう有害成分が  
 ある

**7 (木)** たけのこごはん・かつおの  
 あげに  
 やかりづけ・あさり  
 かしわ・牛乳

端午の節句にちなんだお菓子  
 柏餅... 柏の葉は新芽が育つまで  
 枯れけないので、子孫繁栄の縁  
 起をかつけた。  
 あさはりの海内の  
 干潟に生息して  
 おり、一生をほぼ  
 同じ場所ですごし  
 ます。

**8 (木)** たまごじょうどん・ごぼうの  
 てんぷら  
 ちくわのてんぷら  
 1ほうれん草のごまあえ・ヨーグルト

汁がたっぷりあるめん料理(うどん)  
 なので、牛乳をつけずにヨーグルトに  
 しました。

食物せんい  
 ごにえのある食品に  
 多く含まれています。  
 かむことは  
 歯ぐき・歯を  
 ぶるにします。

**9 (金)** ドックパン・スープ  
 ミルファンティ  
 キウイ  
 フルーツ・ぎゅうにゅう

ケチャップ  
 ウィンナーとたっぷりのカレー味のキャベツ  
 ソテーをはさんだドックパンです。

クラスごとに  
 おわり分を  
 いらしています。  
 はさむことで  
 味がまざりあい  
 パンをおいしく  
 たべることが  
 できます。

**12 (月)** まぐろそぼろごはん・とうふの  
 おやき  
 ごますあえ・きなこ  
 ちまき・ぎゅうにゅう

大豆から作った豆乳を固めたものが  
 豆腐。消化がよいので、良質たんぱく質  
 と植物性脂肪のすぐれた供給源。  
 豆腐 1/2丁には  
 牛乳100ccに相  
 当するカルシウム  
 を含む。

卵と粉チーズ・パン粉をよく混ぜ合わ  
 せ、最後にフワッと仕上げるのがコツ  
 のスープです 中に入れる具を いろ  
 いろ工夫してみてください。

④ ③に火が通ったらしめじを入れ、  
 わいてきたら、②をまわし入れひ  
 と煮たいたら味をととのえ、み  
 じん切りのパセリを散らします。

③ 鍋にベーコンを空炒りし、じゃがい  
 も、玉ねぎを加えきつと炒めスープを  
 加えて煮ます。

② とぎ卵に、パン粉、粉チーズを加えて  
 よく混ぜ合わせます。

① ベーコンは薄切り、じゃがいも  
 角切り、たまねぎは半月の薄切り  
 しめじはひと口大に切りにします。

材料(4人前)

じゃが芋	160g
たまねぎ	80g
しめじ	20g
ベーコン	20g
たまご	大1個
パン粉	大2
粉チーズ	"
パセリ	1/2マ
スープ	500cc
しょう油	"

スープミルファンティ

# 献立表

## ばしを持つ・使う

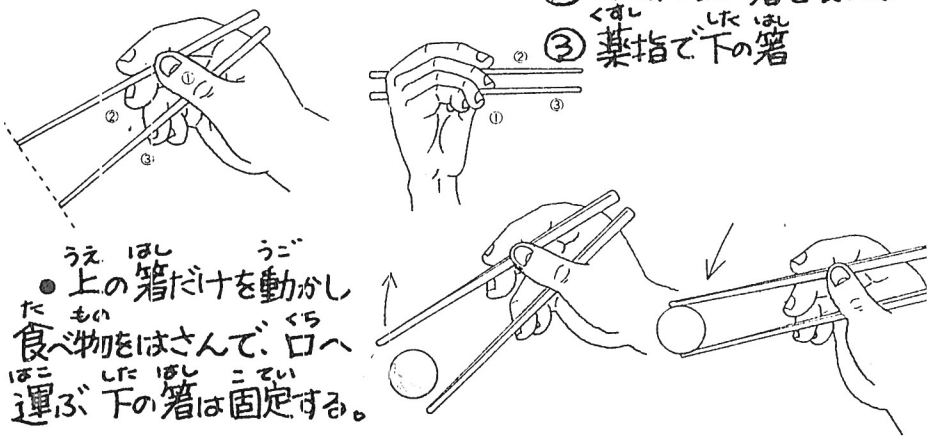
### ★正しい持ち方・使い方 (家庭へのお願い)

子どもたちに生活技術を教えるうえで大切なことは、他にも共通していることですが、最初から正しい持ち方、使い方を教えることです。食べられさえすればどんな持ち方でもかまわない、という人もいますが、自己流の持ち方がいったん身につけてしまうと、あとから直すのは容易ではありません。

一度に教え込もうとしてもなかなか身に付きません。毎日、根気強く教えることが最大のポイントです。

指の位置の  
三つのポイント

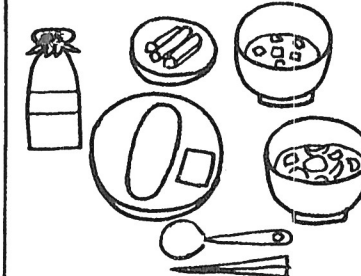
- ① 親指で2本の箸を押える
- ② 中指で上の箸を支える
- ③ 薬指で下の箸



上の箸だけを動かして、食べ物をはさんで、口へ運ぶ。下の箸は固定する。

**13** コッパン・マニッシュ・ビーフシチュー (火) スティックやさい

キュウリの原産地はヒマラヤ山麓あたり、日本には中国から渡ってきた。6世紀ごろ、熟すと黄色に変わることから、黄瓜(きゅうり)と名づけられた。



**14** ごまん・あじつかけり (水) けんちん汁

増し、臭さを消し、焼く、臭さを消し、魚につけて、除く、腸内の悪い菌をとり、味、腸内の脂分を洗い流し、たり、腸内の悪い菌をとり



**15** やきそば (木) フライドポテト

わかにしはだれでしよう? 1 漢字で甘藍(かんらん)と書く。2 原産はヨーロッパ地中海沿岸です。3 胃の膜をぶにすびたミンシが含まれている。



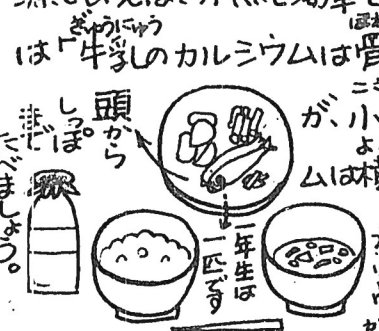
**16** こくとうパン (金) ほうれんそう

キウイという鳥ですが、キウイという名がついたそう。キウイと鳥の音が似ている。ニュージーランドの国鳥はキウイという飛べない鳥。それにそっくりなものがキウイフルーツ。



**19** ごしあん (月) めざし

昔から日本人が食べてきたカルシウム源といえば、小魚と海藻です。特に小魚は「牛乳のカルシウムは骨を伸ばす、小魚のカルシウムは横に伸ばす」といわれるほど丈夫な骨をつくるのに欠かせない果があります。



**20** ハムライス (火) キヤベツ

グレープ(ぶどう)の語源は、中国語で「ブドウ」といっていたが、日本に入ってきてから「ブドウ」と発音し、それがブドウに変化した。



**21** ごはん (水) もやしスープ

もやし... 日光育ちですが、原料の豆が持っている栄養素に加えて、種子の状態でないと発芽する。ビタミンCが、発芽するにつれて増えてきます。

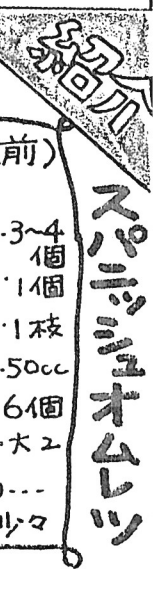


**材料(4人前)**

- じゃが芋... 3~4個
- 玉ねぎ... 1個
- パセリ... 1枝
- 牛乳... 50cc
- 卵... 6個
- サラダ油... 大2
- 塩... 少々
- 各少々

◆ オーブンはアルミホイルで容器を作り、この中に流してオーブントースターで焼きます。

1. たまねぎは粗みじん切りにする。
2. じゃが芋は皮をむいて1cm厚さの半月切りにし、ひたひたの水で柔らかくゆでる、湯を捨て、火にかけて水分をとばし、さます。
3. サラダ油を熱して玉ねぎをいため、塩・こしょうする。
4. 卵を溶きほぐして牛乳とパセリ、2・3をまぜ、天板に流して180℃のオーブンで15分焼く。



# 献立表

## はしを持つ・使う

☆なぜ正しい箸さばきが大切か

きちんとした箸さばきは、手や指に余分な力が入って動かさず、動きにむだがありません。食物をうまく、早く口へ運べるようになりますから、姿勢が良く、その姿を美しく見せることができます。

### 箸さばきと姿勢

- 正しい持ち方・使い方で姿勢よくスムーズに食べられる。



箸さばきを悪いと、こまな姿勢になる。

### 箸一膳でできること



箸を正しく持つて使うとその基本的な動きである「はさむ」動作をスムーズに行うことができるようになります。はさむ動作以外につまむ・ほぐす・切る・裂く・のせる・はがす・混ぜる・押さえる・くるむなどのさまざまな操作を行うことができます。

22 かにそぼろすし (木) すまし汁・ぎょうにゅう

あつあげとぜんまいのいもの

わたしは、だれでしよう？

- 野山の日陰でしっけたころに生えています。
- びんばにもはいつています。
- こつぎまき

芽の若いわか

春がおいしです。

23 コッペパン・ポテトコロッケ (金) スナック・ミネストローネ・ヨーグルト・牛乳

小学生が1日に摂取する野菜の量は300gが望ましいといわれています。今日の献立の中には約150%の野菜がまわっています。

26 ごはん・にくじやが (月) わかめのすのもの・わらびもち・牛乳

豊富なカルシウムとヨードによってからだの細胞に活力をあたえる。

わかめは「若芽」や「若女」などと書かれてきたのも古くからわかめは若返りの薬として信じられてきたためです。

27 コッペパン・タンドリーチキン (火) いちごジャム・パンフロン・ほうれんそう・牛乳

このスープの鮮やかな黄金色は、かぼちゃに含まれているカロチンの色です。

病気への抵抗力がまします。

眼の成長をたすける

カロチンが成長をたすける

28 ごはん・いかのてんぷら・ソーホー (木) パンザンス・ももゼリー・牛乳

読めるかな 拌三絲 (パンザンス)

中国料理の一つで、三種類と三色の糸切り(干切り)にした木材料をあえた料理です。

29 ごはん・さんま (木) あじつかり・オイルむしのごまあえ・ごもくまめ・なつみかん・牛乳

大豆は畑の肉と言われるほど良質なたんぱく質を含んだ食品ですが、料理に手がかかります。

この頃、かむ料理が少なくなりました。丈夫な歯と、あの発達のためにかむことは大切で。

30 カレーパゲティ (金) アスパラガスとハムのサラダ・ゆでとうもろこし・ぎょうにゅう

バランスよくたべましょう。

カレーパゲティだけではビタミンが足りません。好きな料理はたくさん食べてしまいがちです。牛乳や野菜が栄養のバランスの上で必要です。

## たべものことわざじてん

桃栗三年柿八年

桃と栗は植えてから実がなるまで三年、柿は八年かかるといふこと。このことから、なにが利益をあげるには年月がかかるという意味にもつかわれたりする。