

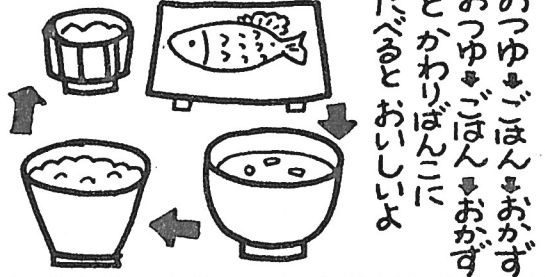
献立表

●一直線たべ(ごはんだけ、おかずだけ)をする子どもが増えています。これではそれぞれの料理が口の中で出会うおいしさが味わえない。また、配膳がまちがっていてもそのことに気づかないことになります。



びりてはちゃんと
はたらいているかな？
左手がテーブルからぶらんと下がって遊んではいけません。ごはん茶碗や汁碗、など左手にもって食べましょう。

ごはんのとき、
「いただきます」を
きちんとたべるために、そして
のうかのひとやりをきちんと
かんしゃをこめて、
「いただきます」を
げんきにいいま
よう。



2 なめし・はんぺんのこがねやき
(月) きりぼしだいんじやがしむと
のにももの わがめのみで汁

3 レーズシパン・サケの
(火) ジュリエンス・ナタデココいり
スープ ヨーグルト

4 ごはん・はまぼうさい
(水) ピカカラきゅうり・れいとう
パン

わたしはだれでしょう？
1. 江戸っ子の正月の雑煮にはかかせません。
2. カレシウムはほうれん草の5倍です。
3. アブラナ科はハクサイなどと同じ種類です。

ヨーグルトは虫歯も予防する
にも弱点があります。それは酸に
よくな酸性
の食べ物
虫歯の
予防に
交わり
ていま
す。

にくだんごのもち米むしこの料理は、中国語
で、珍珠丸子(チエンチュワンズ)といいます。
珍珠とは真珠のことで蒸し上がったもち米
が美しいつやを出す
ところからもち米を
真珠に見立てて
「真珠の団ご」と
名づけられました。

5 ひきにくとごぼう
(木) のたきのみごはん いちやほし
ゆかりづな・グレアフリー・ぎゅうにゅう

6 コップパン
(金) (アプリコットジャム) ささみのはるまき
ポイルアスパラガス・パンキンスープ

9 ごはん・にくどうろ
(月) ばいにくあえ・なつみかん・ぎゅうにゅう

ホッケは漢字で魚へんに花「魚花」と
書きます。青緑の稚魚が群をなして
泳いでいる様子から花を思いうかべ
させるためです。

いくらとっても大丈夫
ベータ・カロチンは主に植物性食品から
とれる栄養素です。体の中で必要に応じて
ビタミンAに変わる
ため、いくらと
てもとりすぎに
なることがなく
体に害を与えま
せん。

みるだけでた液が
でできます。このた液には
パロチンが含まれていて老化
を防ぐ。
クエン酸はからだのたるさ・こり
など疲れをとります。
ばいにく(梅肉の果肉)
梅干しのすっぱさのもと

10 きのことスパゲティ・グラムチャウダー
(火) ゆでとうもろこし・ぎゅうにゅう

◆ 辛子じょうゆをつけて一層
おいしくなります。

材料(4人分)

もち米	80g
白ねぎ	1/2本
干しいたけ	1枚
豚ひき肉	200g
しょうが汁	1/2杯
さけ	1杯
しょうゆ	大2
かたくり粉	大2

① もち米は洗って浸水しておく。
② 干しいたけはもどしてみじん切りにす
③ 長ねぎはみじん切りにする。
④ 豚ひき肉に③を加えてよく混ぜ、②
もくわえませ、12等分に丸める。
⑤ ①の水気をきって④のまわりにま
ぶしつけ、蒸気の上った蒸し器で13
分蒸す。(もち米が透き通る
まで)

肉団子の
もち米蒸し

わたしはだれでしょう
1 からだの中で脂肪をよくもやすビタミン
B2を多く含む。
2 「においまつたけ味○○○」と昔
からよくいわれるほど
味がよい。
3. 長野県で
たくさん栽培
されている。

献立表

食中毒を防いで、
安心して食事をするために

給食センターで行なっていること
献立内容の制限

ちよっぴり
さびしいけれど。

前月の献立表でもお知らせさせていただきました
ように O157(腸管出血性大腸菌)は今年には
いっても家庭が原因と疑われる散発的な発生が続き、
死亡した例も報告されています。当センターにおいて
も昨年に引き続き、発生するあらゆる危険性を予期し
食品などの衛生に心がけています。

「菌は
熱にやわらい
ない」



- 野菜を生(熱を加えない)のまま食べる料理はのぞいています。
- 果物は皮ががたく、しっかり洗うことができるものを使う。

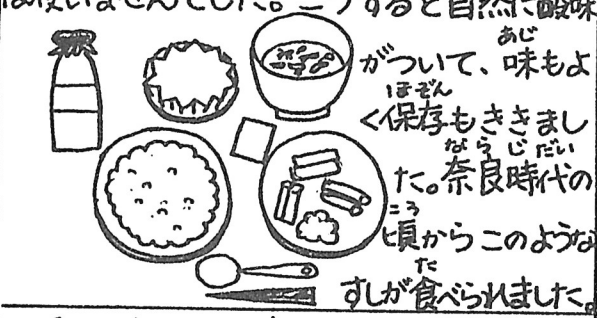
「付けない」「増やさない」「殺す」の三原則を厳守

- 調理する食品は十分に加熱する。
- 器具類は完全消毒。など

11 てまきすしごはん(水)
ふけたじる・にんじんゼリー

すしは日本独特の食べものです。すしは始めは魚や貝を塩漬が発酵させたもので、二飯は使いませんでした。こうすると自然に酸味が

がついて、味もよ
く保存もさきまし
た。奈良時代の
頃からこのよう
なすしが食べられて



12 ごはん(木)
かぼちやのえびそばあんかけ
ほうれんそう・フルーツらたま

魚類は魚に弱いと書くんです。弱いか
は魚や貝を塩漬が発酵させたもので、二飯は使いませんでした。こうすると自然に酸味が

魚類は魚に弱いと書くんです。弱いか
は魚や貝を塩漬が発酵させたもので、二飯は使いませんでした。こうすると自然に酸味が

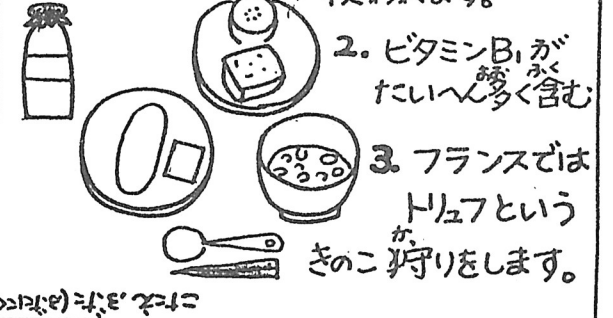
昨日鳥取県境港で
とれたいわし
です。



13 コッペパン(金)
キャベツ入りオムレツ
ポークビーンズ・キウイフルーツ

わたしたちが食べてしょう。

- 沖縄県で「ラフティ」という料理に使われます。
- ビタミンB1がたいへん多く含む
- フランスではドリュフというきのこの狩りをします。



16 ごはん(月)
えびと豆腐のくずし
さんまのたれ・れいとうこんにゃく

しょうが・にんにく
ねぎ・ごま油で
かおりをつけます。

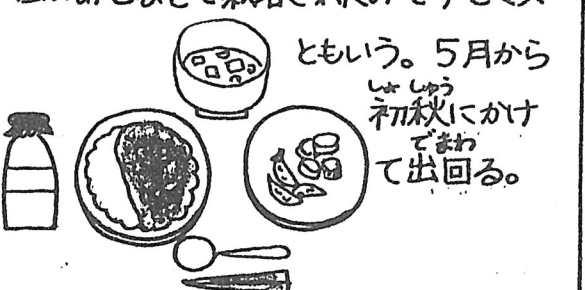
ナムル：朝鮮料理の一つであえ物のことです。

ミートボールの多い野菜でカミカ



17 カレーライス(火)
えびと豆腐のくずし
さんまのたれ・れいとうこんにゃく

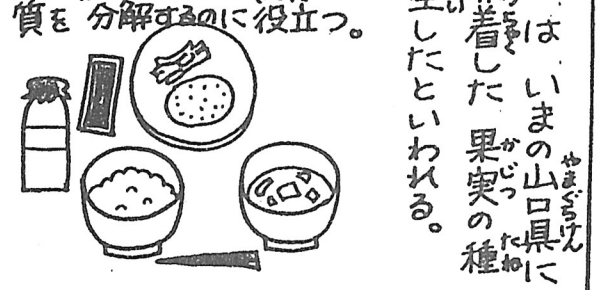
枝豆大豆の子ども枝豆は枝付きのまま塩ゆでするのでこの名がつけました。田のあせなどで栽培されたのでアゼマメともいう。5月から初秋にかけて出回る。



18 ごはん(水)
とりあじつけのハンバーグ
こまつなピーマン・なつめかん

ビタミンCが多いのが特徴です。苦味の成分はリンゲンは脂肪たん白質を分解するのに役立つ。

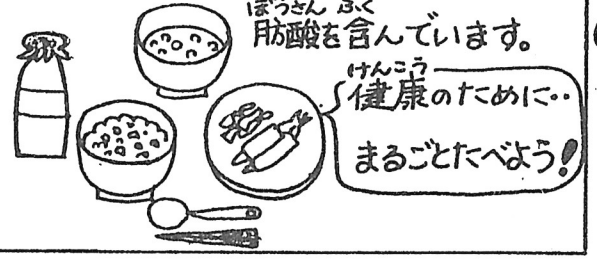
夏の海から発生したといわれる。果実の種



19 ちゅうがふう(木)
たきこみごはん
わかめのごまあえ・タピオカ

魚には、骨を強くするカルシウムとその吸収を助けるビタミンDがあります。また血管をきれいしてくれる不飽和脂肪酸を含んでいます。

健康のために、
まるごと食べよう!



コロンブスの卵

たべものこと

イタリア生まれの航海者コロンブスがちょうどそこ

① には着いて卵を立ててみよとい、全員が失敗したあとで卵の尻をつぶして立ててみせた、という話にもどづ

② いている わかってしまえばたいしたことではないが、それを最初に思いつくのはむずかしい、ということ。

③

④

献立表

か 歯むこと 忘れませんか

毎日、食卓にのぼる食べものを硬さという点から見なおしますと、ずいぶん軟らかいものが多い。ほとんどこまぎらずに食べていることに、気がつきます。

よくかむことがからだに良いことは昔から経験的には知られていましたが、最近のいろいろな研究によって、このことが科学的に証明されるようになってきました。そのなかのひとつとして、よくかむことが、口の中の病気を防ぎ、歯をじょうぶにすることがわかってきました。

昔の人はよくかんでいた。

昔の食事はよくかむ必要がありました。

たとえば、ごはんは玄米を蒸した「強米」(こわめし)でしたから、十分かまないと消化できなかつた



のです。食べ物をよくかんでいると目尻と耳の間の筋肉が強くなります。ここを「コメカミ」というのは、「米噛み」からきたものだそうです。

20 こくとうパン・ポテトカマのゴママヨネーズ
(金) ミネストローネ・キウイフルーツ・ぎゅうにゅう

おかずにはビタミンBを多く含むもの(豚肉・ごま油・大豆など)をたべよう!

昔は白米のこはんを食べると脚気になるといわれていました。それは穀物を精白して、ビタミンBをすててしまっただけです。

23 ひじきまぜごはん・とうふのまさごあげ
(月) ちんげんさい・みかんゼリー・ぎゅうにゅう

まさご(真砂)とは細かい砂を意味します。そこでそれを思わせる料理にこの名前がつけられます。

24 れいめん・とりのからあげ
(火) えだまめ・ヨーグルト・ぎゅうにゅう

からあげ
1~2年生は2こ
3~6年生は3こです。

暑い日に冷めためんはやっぱりおいしくいただきます。

かきこはつけても、かけてもおのみで!

25 ごはん・キャベツのあじつかり・たまごじ
(水) こぼろのいりに・わらびもち・ぎゅうにゅう

わたしはだれでしょう

1. きく科の植物です。
2. 漢字で「牛蒡」とかきます。
3. 草木などの根を土まつけずに引きぬくと土を傷めます。
4. 日本だけが食用にしています。

26 ビビンバ・いかのチリソース
(木) フライドポテト・キウイフルーツ・ぎゅうにゅう

ビビンバ... 朝鮮料理の一つで混ぜご飯のことを言います。ビビンパ... ビビムは混ぜる。パプはご飯のことです。

27 コッペロン・ポテト・シラスのみかんジャム・ミトグラタン・スープ
(金) スティックやさい・ぎゅうにゅう

グラタンとは熱くわえることよってできた薄い皮や焦げ目です。また表面に焼き色をつけた料理のことをいいます。

30 ふかがわめし
(月) ゆかりづけ・れいとうみかん・ぎゅうにゅう

わたしはだれでしょう

1. 赤色と青(緑)色がある。
2. 梅干をつける6月にたくさんできます。
3. しぼるとてくる油は防がん効果がある。
4. ほして細かくくんとゆかりになる。

むし歯になると困ったことが起こります。やわらかいものばかり食べていると...

歯は食べものをかみ砕きだ液を混ぜ合わせるミキサーの役目をします。だ液には、パロチンという若さを保つホルモンが含まれているのでかまないと早くふけてしまいます。よくかまないとアゴの骨が榮達せず、乱ぐい歯になり、また歯槽膿漏という歯ぐきの病気になるし、歯が抜けてしまう恐れがあります。

歯やアゴがだめになります。