



献立表



1 カレーうどん・かぼちやはるまき
(火) ほうれん草のゴマあえ

「ほうれん草のゴマあえならカロチンの吸収もよくなります。」

ゴマは表面が堅いのでそのまま食べただけでは栄養分が十分吸収されません。できるだけすりつぶして食べるようにしましょう。

『夏バテ』ってなあに

夏バテとは「食欲がなく、からだがだるくなったり、すぐつかれたりすること」です。今日で一学期も終わりです。夏の暑さには、まけないようによう元気にすごしましょう。

もうすぐ夏休みだ!

2 てまきすし(うなぎ・ウイナー・さけりかまぼこ・たまご)
(木) けんちんじる・さばこもち・ぎゅうにゅう

半月生…夏至から10日目頃から小暑の前日まで言う。そのころ毒気が降って井水に匂いとかが言われる。(もちを食べる習慣がある)

暑い夏、元気に運動・勉学強がでるよう、スタミナがつくうなぎを上げました。

3 ごはん・マーボとうふ・もやしスープ
(木) ピリカえり・パインゼリー・ぎゅうにゅう

豆ばんじゅんは中国の四川料理にはなくて、はならない調味料でそら豆から作ります。

マーボとうふを食べるとピリッとからみがありますね。これは豆から入っている調味料がばんじゅんと入っています。

4 ドッグパン(ウイナー・ツナキャベツ・ポテト)
(金) ゆでとうもろこし・キウイフルーツ

手で輪切りにし、そのままスプーンで食べるのが一番簡単な食べ方です。熱で壊れやすいビタミンCをそのままとるにもこれが一番です。

食物繊維のペクチンが多く含まれ、便通をよくします。

7 ひやしそうめん・にくすんごこ
(月) てんぷら(いか・かぼちや)・れいとうぎゅうにゅう

そうめんは、小麦粉に水と塩を加え、練り合せた後引きのばしてめんにしますが、そのとき表面にぬるものはなんでしょうか。

- ① 卵黄
- ② 大豆油
- ③ マーガリン

④ 正解

8 インデアンライス・サケのマヨネーズ焼
(火) いんげんソテー・なつみかん・ぎゅうにゅう

サヤインゲン(インゲンマメ)は、インゲンマメの若さを食べるのですが、マメをとる品種とは種類がちがいます。

インゲンマメは寒冷な北海道で、反対にサヤインゲンは比較的暖かい四国などで多くつくられている。

9 ごはん・ちゅうかふう・ちんげん菜
(水) はるまきスープ・にんじんゼリー・ぎゅうにゅう

生まれは中国で日本へ伝わったのは1970年代と新しい。(日中国交回復のころ)

ハクサイと同じアブラナ科の野菜ですが、カロチンが高く、緑黄色野菜の仲間です。

10 ごはん・さんま・じゃがいも
(木) 味付けオリーブオイル・そばろにがくすのもの・ゆでおうら・ぎゅうにゅう

おうらのネバネバの原因の一つはムチンという食物繊維。ムチンはタンパク質の消化を助けるので、肉や魚、豆腐などといっしょに食べるとよい効果がえられる。

11 コッパパン・かぼちやポッピング
(金) マーシャルビーンズ・ハンバーグ・ピーズ
(火) ほうれん草のヒムシク・ぎゅうにゅう

ハンバーグと名前は、今から700年前にタタール人が食べていた生肉をきざんだものを、ドイツの船乗りが「国」にもちかえり、ハンブルグの港で焼いて食べたところからこの名がつけました。

14 やさいカレー・ゆでとうもろこし
(月) カルピスゼリー・ぎゅうにゅう

野菜を食べて健康になろう。太陽の光を受けて栄養分もたっぷり。野菜を食べないと皮膚が乾燥したり、成長が遅くなったり、皮膚がかさかさになったり、かぜをひきやすかったりする。また便が出にくくなる。

15 れいめん・ささみのからあげ
(火) えだまめ・れいとうピーチ・ぎゅうにゅう

わたしはただれでしょう?

1. 光を当てるとビタミンDに変わる。エルゴステリンと物質があります。
2. 生のもの、干したのがあります。
3. 菌類のひとつです。