

献立表

1. 魚は塩・こしょう・酒をふりかけておく。
2. クリームコーン・溶き卵・パン粉と塩・こしょうをよく混ぜ合わせる。
3. 魚は油を引いたフライパンで半焼きにする。
4. グラタン皿に半焼きした魚をおき、その上②と粉チーズをかけてオーブンで焼く。
5. 焼き上がった魚にみじん切りパセリをのせる。

(材料)

- 白身魚... 60gの切り身4切
- (塩・こしょう) ... 各少々
- クリームコーン ... 120g
- 卵 ... 1個
- パン粉 ... 大さじ1
- 塩・こしょう ... 各少々
- 粉チーズ ... 適量
- パセリ ... 少々
- 油 ... 少々

魚の黄金焼き

1 ごはん(あじつかり) たまごとし
水 ちくぜんに・ブロッコリー・ごまあえ

ごまは大昔から食べられた食品でいろいろな料理に使えます。

★ごまを使うと料理がおいしくなること



2 ごはん・いかのてんぷら
木 はっぼうさい・ピリカラ

わたしはだれでしょう?
1. コレステロール・血圧を下げる
アミノ酸の一つタウリンがある

2. 脂肪が小さいので
ダイエット食に使える。

3. 若返りの
ビタミンC
ビタミンEが多い。

7 レズパン・スパニッシュオムレツ
火 はくさいのケイワレツ

じゃが芋にはホクホクした男爵と煮くずれしにくいメイクインという種類があり料理にあわせて使い分けします。どちらが男爵・メイクインでしょう?

1. 2.

13 いかやきそば・ブロッコリー
月 ゆでとうもろこし

わたしはだれでしょう?
イタリア語の「キャベツの芽」がこの名前の由来です。

2. 茎もおいしく食べることが出来ます。

3. ビタミンCが多い食品でホウレン草の2倍です。

3 ミートスパゲティ・ワカメ
金 パインゼリー

海の中の野菜「ワカメ」
ワカメは日本人に不足しがちなビタミン類、カルシウムなどミネラルを多く含むヘルシー食品です。からだをつくる赤の食品に分類されます。毎日少しずつ食べましょう。

8 ごはん・あじの かぼちゃ
水 あじつかり いそあげのてんぷら
ちんねさいのごまあえ・けんじる

日本型食事のよい点は・・・

1. ごはんを主食としている。
2. 魚をよく食べる
3. 野菜をにている
4. 海苔を食べる
5. 根菜を食べる

ビタミン不足から栄養素をとることが出来る。

14 バターロール・さかなのこがね
火 パンプキン・えだまめ・りんご

えだまめは大豆を未熟のうちにと収穫したもので大豆と同じくらい栄養価が高い。しかし大豆にはない栄養素が一つあります。

つぎのとれでしょう

1. ビタミンC
2. ビタミンB
3. しぼう

1. 2年生は1個です。

6 まぐろめしごはん むらくもじる
月 きりぼしだいこんと

日本人が摂るべき食物せんい量はまだまだ不足している。

食物せんいは便を体外へ出してくれる。ガン予防の強い味方。

切り干し大根はたくさんとれる。

9 グリーンピラフ・タンドリー
木 スティックやさい・ヨーグルト

運動すると息切れる人・体がだるい人いませんか?
それは鉄分不足かもしれません。ほうれん草にはたくさんの鉄分が含まれています。でも吸収が良くありませんそこで鉄分を多く含むビタミンCと一緒に食べるとよいです。

15 ごはん・マーボとうふ
水 キャベツ・にんじん

ビタミンAは野菜に含まれている。βカロチンは体内でビタミンAに変わる。

老化・ガンの予防に役立つ。

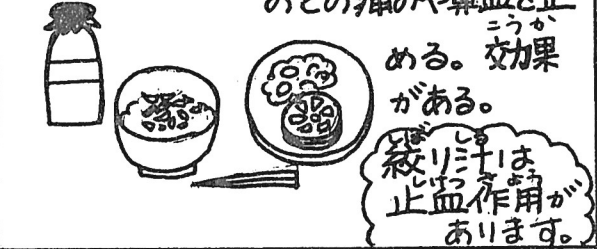
1/4本(50g)で一日に1本のビタミンAがとれる。

献立表

16 木 ひじきまぜごはん・まめの
ごまマヨネーズ
れんこん・はさみあげ・ぎゅうにゅう

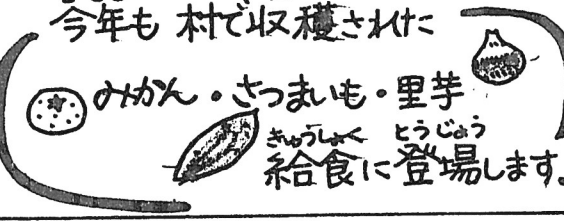
れんこんの皮をむいてそのままにしておくと黒ずんできます。これはタンニンという物質です。

タンニンは胃潰瘍にききとどきの痛みや鼻血を止める。交感神経がある。



絞リシキは止血作用があります。

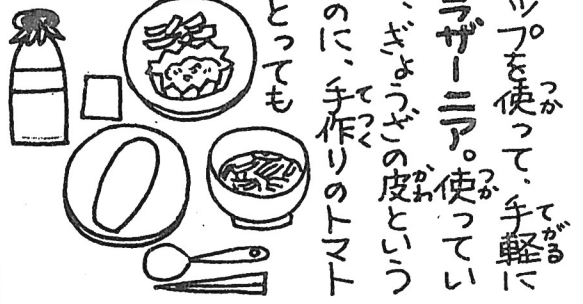
あき 秋 たけなわ いろいろな食べものを
おいしくいただける時期になりました。
村のみかん山も日ごとに色づき
いよいよ収穫をむかえようとしています。



今年も村で収穫された
みかん・さつまいも・里芋
給食に登場します。

17 金 コッペパン・オレンジマレード・ラザーニア
コーンポタージュ・ほうれんそうとぎゅうにゅう
イムのデニ

アルミカップを使って、手軽につくれるラザーニア。使っている材料も、ぎゅうぎいの皮という身近なものに、手作りのトマトソースがとってもおいしいです。



20 月 さつまいもごはん・さんまのつけだし
こまつなのピーナツ・あえ・ぎゅうにゅう

サンマは水温14~15℃のところを求めて移動する。8月頃北海道の沖にいた若いサンマは10月に千葉沖にそして12月頃和歌山へと移っていく。



ちばおき十葉沖にいちばん脂がのっている。
あき 秋の味覚

21 火 ドッグパン(フランクフルト・ツナ)
スパゲティ・ポテト・ぎゅうにゅう

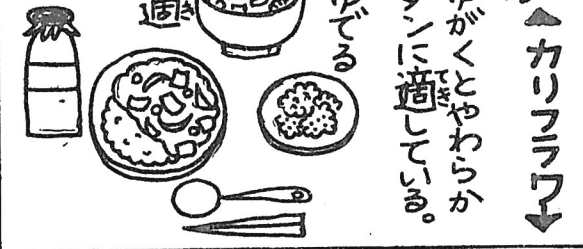
たまねぎはいろいろな料理につかいやすいタマネギは、甘みはねつけたり、肉や魚の臭いを消しにります。



木の みかんです。

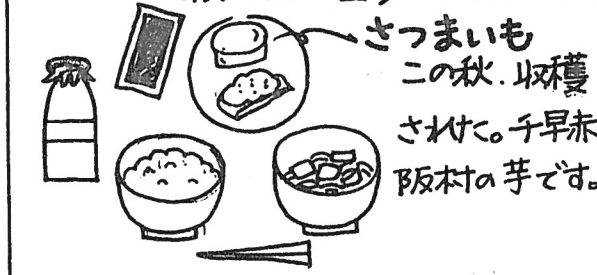
22 水 カレーライス・花やしきサラダ
フルーツヨーグルト・ぎゅうにゅう

料理にあったゆがみ方 ▲カリフラワー
塩をいれてゆがくとやわらかくなりグラタンに適している。
酢を加えてゆでるとコリコリとした歯ざわりになりサラダなどに適している。



23 木 ごはん・さばのあじつけのり
ゴマみそやさいも
とうふとはくさいのにびたし・ぎゅうにゅう

サバ...歯が小さいので「狭歯」と書いてサバというようになった。
秋は脂が豊富になりおいしい!



さつまいもこの秋、収穫されに。千早赤阪村の芋です。

24 金 きのことスパゲティ・ほうれんそう
クリーム
ゆでたまご・みかん・ぎゅうにゅう

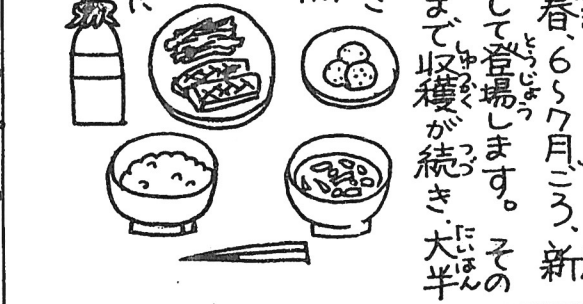
ミメジを始め、キノコ類は低カロリーでダイエット向きの食品。成分の90%が水分で食物繊維が多く含まれる食品です。



そのほか、ビタミンBを多く含みます。
* がんを抑制すること注目されている!!

27 月 ごはん・いかのつけやき
じゃこのあえもの
ぶたじり・さなもち・ぎゅうにゅう

「ぼんぼん」は春、6~7月ごろ、新ぼんぼんとして登場します。その後、秋口まで収穫が続きます。その間は貯蔵されて、年間を通して店頭に並びます。



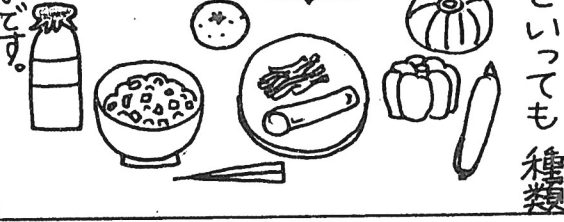
28 火 しゃくパン・フルーツカスタード
ハムサラダ
もやしスープ・フライドポテト・ぎゅうにゅう

モヤシとは野菜の名前ではなく、大豆、麦、ミツバ、ネギ、ウドなどを、水に浸し日光をささぎって(軟化して)つくったものをモヤシという。



29 水 ちゅうかふうたきこみ
かぼちゃのはるまき
パンサヌー・みかん・ぎゅうにゅう

一口にかぼちゃといっても種類がたくさん。大きく分けて日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃがあります。今日のかぼちゃは西洋かぼちゃの仲間です。



30 木 たまごとうどん・ゆかりおにぎり
大豆とじゃこのほうれんそう
かきあげ

小さいながら栄養分がぎゅーとつまっています。質のよいたんぱく質、ビタミンB・Eなど、その他、鉄は植物の中でも吸収率のよいヘム鉄がたっぷり含まれている。

