

献立表

たくさんのおてがみありがとう

センターのみなさんへ
 おいしい給食を食べてくれてありがとう。
 またお祝いにはお返しをさせていただきます。
 早くから学校生活をつくってくれてありがとう。
 ずっと学校生活をつくってください。
 こんどから学校生活のこさをたべます。
 つぎからはお返しをなくします。
 先生 見小真也

センターのみなさんへ
 いつもおいしい学校生活ありがとう。
 おもいいます。あさはやくはやく。
 ありがとうございます。いつもお返しをさせていただきます。
 おいしく食べています。学校生活は
 おいしいです。また、お返しをさせていただきます。
 先生 ゆう子より

紙っぱい給食についてかいて
 くれました。よろこんで給食センター
 のみんなまでよみました。

先日のお勤労感謝の日 赤阪小学校一年生の
 みなさんにいただきました。

1 ごはん・ちゅうかふう・さといも
 ホークチャップ・のごまあえ
 月 もやしスープ・みかん・ぎゅうにゅう

わたしはだれでしょう？

① 等・とうもろこし・草・豆などなんでも食
 べます。

② 生まれたときは1知ですが成長すると
 300知をこえます



4 ごはん・じゃこいりのたまごやき
 木 ごまみそに・ちんげんさい・ぎゅうにゅう
 のおひたし

ちんげんさいは白菜と同じ種類の中国野菜
 パクチョイ(小白菜)の一種で、葉から根元ま
 で緑色のものを中国でちんげんさいという。



9 バターロール・しみががなのアモンあげ
 火 カリフラワーとリンゴ・ぎゅうにゅう

わたしはだれでしょう？

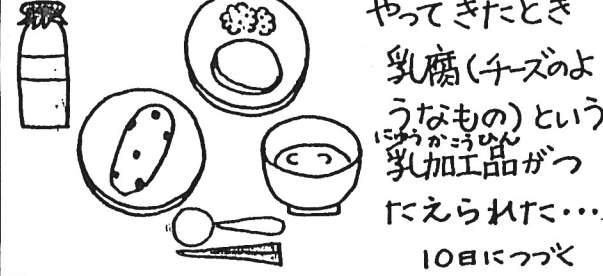
① アメリカのカリフォルニアが世界一の生産
 地です。

② モモのなかまの果
 実ですが果肉をす
 べて種子を食べる



2 レーズパン・とうふハンバーグ
 火 パンプキン・フロccoli・ぎゅう
 スープ

NO1 とうふは昔中国の学者の発明した
 ものでとされているいまを去る二十
 年のむかし中国へ北方の遊牧民族が

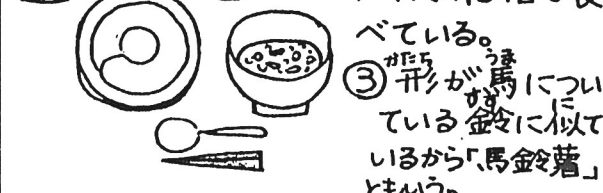


5 うずまきパン・ポテト
 金 スープミルファンテー・みかん・ぎゅうにゅう

わたしはだれでしょう？

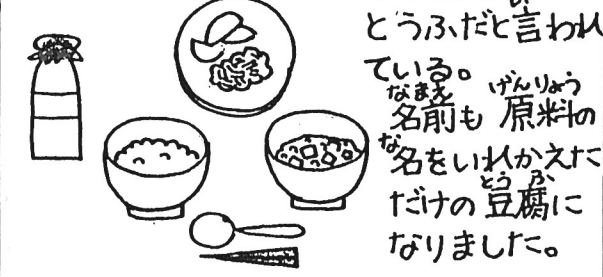
① みんなが食べているのは茎の大き
 くなった部分です。

② ドイツでは主食
 にしている量にして
 日本人の10倍も食
 べている。



10 ごはん・マーボとうふ
 水 ナムル・だいがくいも・ぎゅうにゅう

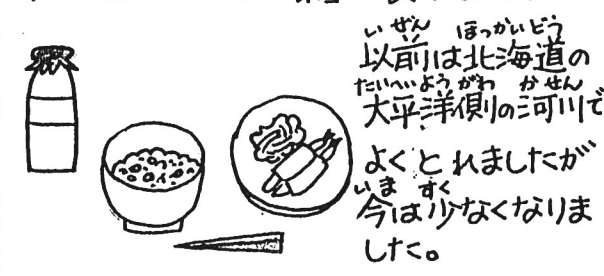
NO2 ところが牧畜をあまりやらな
 かった中国人の間では原料の乳に不自由
 した。そこで乳のかわりに大豆を使っ
 て



つづいたのが
 どうふだと言わ
 れている。原料の
 名前も原料の
 名をいれかえに
 だけの豆腐に
 なりました。

3 ぎゅうにくと
 水 まめもやしのごはん・ほうしあげ
 キヤベツのピーナツあえ・ぎゅうにゅう

ししやもの名はアイヌ語の「シュシム」
 に由来する。シュシムは柳であり、ムムは
 葉のことをいいます。つまりししやものは
 アイヌ語で「柳の葉」を表している。



8 ひじきまぜごはん・れんごのしらあえ
 月 だいこんのみそしる・わらびもち・ぎゅうにゅう

ひじきはそのままでは味が強いので
 水で煮てアク抜きをし日干し乾燥させた
 ものが市販されている。



「芽ひじき」は葉を
 「長ひじき」は茎
 を干したものを



たべもの
 ことわざじてん
 もちはもち屋
 もちはもち屋がついたものが一番あ
 いしい。もち屋はもちの専門家なの
 だから。
 このことから、物事にはそれぞれ専門の
 者がいるものだということ。

献立表



きゅうしょくクイズ

した にじゅう 下の二重のわくの中に字をいれて言葉にしてください。筋肉や血液などをつくる大切な栄養素の名前です。胃や腸を消化されてアミノ酸という名の小さな栄養成分になって腸から吸収される。

		①	こ
②	う		
		③	て
④	い		
		⑤	や
			ら
⑥	き	や	

- ① 重さはおよそ50%。黄身と白身とからとでできている。
- ② 寒くなるとどんどんおいしくなります。鉄分のおいしい野菜です。
- ③ イタリアの代表的なめんです。きゅうしょくではミート000000、カレー000000などがあります。
- ④ さつま芋をゆでゆっくり揚げ、さとうと水で作ったみつをからめたもの。
- ⑤ 牛肉と玉ねぎをいけてソースでからめた洋食です。
- ⑥ やきそばをつくる時にいれます。胃腸薬になるビタミンUが含まれる。

11 こんこんめし・さんまのホイルめし
木 ゆかりづけ・すまじる・ぎょうにゅう

12 ミートスパゲティー・ゆでたまご
金 ブロッコリー・ぎょうにゅう

15 ごはん・ささみの
月 がぼちやの せしる・りんご・ぎょうにゅう

江戸時代の儒学者、貝原益軒の「養生訓」に「精根の尽きたときにコンのつけたものを食べ」と書いています。こぼう(ニンジン)

卵には、わたしたちの体をつくらしている細胞をたもつのに必要なたんぱく質を多く含んでいる。そのほか脂質・ビタミン・鉄分なども多い。

大豆のしぼりかすのうのはな「卵の花」。関西では「雪花菜(さらす)」と呼ばれます。商人的間ではお得意さんと縁が切れないように月末の集金日には食卓にとっさりという事です。

16 うずまきパン・ポークシチュー
火 まめの マヨネーズ・ハインセラ・ぎょうにゅう

17 ごはん・いかの ほうぼうさい
水 ピリカラきゅうり・みかん・ぎょうにゅう

18 カレーうどん・おにぎり・こまつなの
木 フルーツグルト・ぎょうにゅう

わたしばたれでしよう

- ① 黄色・白色・黒色がある。
- ② 5月に種をまき、8~9月に熟す。高温をこの作物の細胞が老化するのをくい止めるといってビタミンEをたくさん含んでいる。

「ハハハハハハハハ」を意味する。ハハハハハハハハは数多いこと。類とは限らない。

こまつな... カブからの改良種。五代將軍徳川綱吉が江戸小松川でつけられたという。寒さにつよく雪が降りついても枯れない。

19 シーフードピラフ・ほうれんそうの
金 りんご・クリスマスケーキ・ぎょうにゅう

チョコレート... 16世紀のはじめ、スペイン人がメキシコへ遠征したとき、メキシコ人のか変わったのみの物を知った。ココナツの実から作られたものである。それをメキシコ語で「チョコラトル」と呼びこのことは「にがい水」という意味だった。

カゼをひいたときからだはどうなっているのかな？

- 熱がでる → からだの中に入った菌を殺そうとして体温が上がる
- せきがでる → 鼻や肺につづいているくたをきれいにしようとして外から入ってくる異物をおいけす。
- はなみずがでる → からだの菌とくたがかった結果できたもの。
- のどがいたくなる → からだの中に入った菌がのどでふえないように喉がにがっている。