

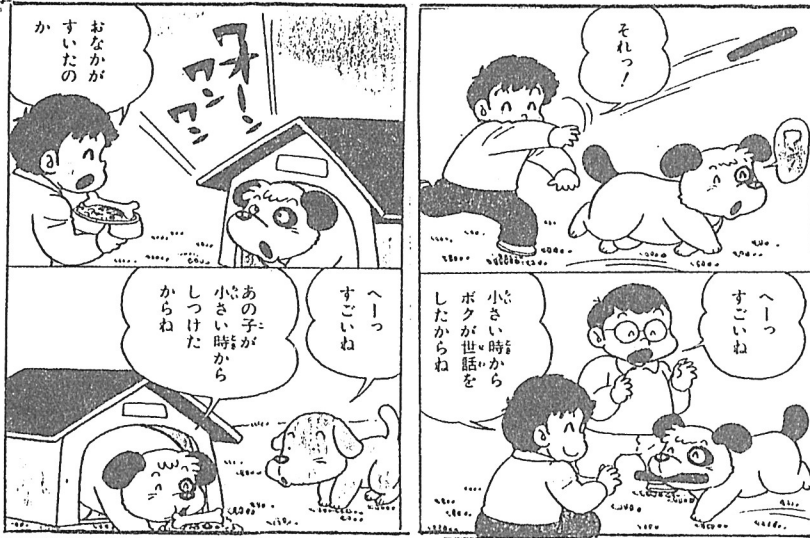
献立表

6年生のみなさん

卒業お祝い
バイキング給食を

- (5)日 赤阪小
- (6)日 千早小
- (11)日 小吹台小
- (13)日 多聞小

一行ないます。



ことわざでいってん

手塩にかけろ

「手塩」とは、むかし、めいめいの食事に、小皿にもって出した少量の塩のこと。この塩で、自分の食味の好み、味の味にした。このことから、自分自身でいろいろと世話をやき、養育するということ。

<p>2 ひな祭り 月 こんだて</p>	<p>3 レーズパン・ポテト・もやし 火 ミートグラタン・スープ ほうれんそうと コンソメ・みかん・ぎょうにゅう</p>	<p>4 ごはん・ささみの 木 からあげ・まほうさい ピリカキゅうり・りんご・ぎょうにゅう</p>
----------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------

ぶり...九州の南沖で生かすぶりの子
は春夏には北上し、秋冬に南下する回遊
魚で、成長とともに名前が

- 20cm といび
- つばす
- わかな
- 40cm はまち
- 60cm めじろ
- 90cm ぶり

とかわります。

グラタンはフランス語でグラチネとい
ます。グラチネには「食べものがなべに
こびりつく部分」という意味があります。

口の中のハーモニーの主役はご飯
毎日の食事に出てくるご飯。塩っぱいもの
辛いもの、甘いもの、すっぱいものなど
をご飯といっしょに食
べると口の中でちやう
どよいおいしい味
に変えてしまいま
す。

5 なめし・いわしの
木 ホイル巻し・いそに
いんげん・ヨーグルト・ぎょうにゅう

本物の魚を食べよう!..さしみやちくわ
かまぼこなどは食べますが、骨のある魚
はかたて..という子どもが多くなっています。

ときどきは骨の
ある魚も食べ
ましょう。

6 ベビ・キャロット・ケキ
金 パン・フルーツ・クリーム
ブロッコリー・みかん・ぎょうにゅう

キャロットカップケーキ... 美しさ
健康を考えたデザートです。

にんじんは英語で
キャロットといひます。
にんじんのカロチン
色素がうつって黄
色に色がついて
います。
小吹台のケーキ屋さん
にやいていただきました。

9 ビビンバ・いかのてんぷら
月 わがめスープ・ふがしいも・ぎょうにゅう

韓国料理の一つ
ビビンバ(비빔밥) : わかめに含まれるアミノ酸は食品の腐敗防
止剤としても使われ
人体内では、コレステ
ロール値を下げる
働きがあります。

ビビン=まぜる
パ(파)=ごはん
という意味です。

10 バターロール・キャベツいり
火 マッシュレビーズ・オムレツ
ポークレビーズ・りんご・ぎょうにゅう

「食べること」を通して心にも栄養を...
毎日の食事は「いただきます」ではじまり、「ごちそうさま」でおわります。
なにげなく言っているこのあいさつにはこんな意味があります。

わたしはだれでしょう

- ① アブラナ科の植物です。涼しい
気候を好みます。
- ② 漢字で甘藍(かん
らん)と書きます。
- ③ 胃潰瘍などに
交か果のあるビ
タミンUを含ん
でいる。

「いただきます」私たちが毎日食べている肉や魚や野菜は、お店
にやう前は、牧場で飼われていた牛や豚や、海で泳いでいた魚や、
畑で育っていった野菜なのです。みんな命があり、いっしょうけんめい
生きていけるのばかりです。そんな大切な命を、私たちが人間がいた
いて生きているわけですから感謝の気持ちを忘れぬように「大切な
命をいただきます」という思いをこめてあいさつをしましょう。

献立表

「食べることを通して

心にも栄養を

「ごちそうさま」：ごちそうさまを漢字で書くと「ご馳走さま」と書きます。「馳」も「走」も忙しく走りまわるという意味があります。

私たちがいつもいろいろな食物を食べることができるのは、たくさんの人たちが走りまわり、いっしょうけんめい働かいてくださっているからなのです。

米や野菜を作っている人たち、牧場で牛や豚を飼育されている人たち、魚をとってくださる



師さん 朝早く市場に仕入れにいってくださるお店屋さん、買い物をし、料理を作ってくくださる人たち、…こんがけくさん



の人たちのお世話になっています。ありがたいですね。だから、心をこめて「ごちそうさま」をいけいものです。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを通して、感謝の気持ちが育っていけばと願っています。

<p>11 カレーライス・わかめサラダ 水 ナタデココ(イリ)・ヨーグルト・ぎゅうにゅう</p>	<p>12 ひきにくと、さわらの ごぼうのごはん、ごまみそに 木 ちんげんさいの、わらびもち・ぎゅうにゅう</p>	<p>13 うずまきパン・チーズいり 金 スイートポテトスープ・カレーライス・みかん・ぎゅうにゅう</p>
<p>フィリピンのデザート。スペイン語で「ココナツジュースの上に乗ったもの」という意味。 ココナツジュースにさとうと酢酸菌(ナタ菌)を加えて醗酵させたもの。</p>	<p>魚のなまえをおぼえましょう。給食にでてくる魚は、大きな魚を切身にして、焼いたり、揚げたりすることが多いのでどんな姿をしているかわかりにくいようです。そんな時は図書室で図鑑を調べてみましょう。</p>	<p>アレン…ロシアのコーカサス地方には世界一の長寿村があることで知られているがここではアレンのことを「命の果実」とよんでいる。またアメリカでは栄養満点であることから「ミラクルフルーツ」といわれる。</p>
<p>16 ぎゅうどん・ほうれんそうと 月 さともとえのきの、にんじんゼリー・ぎゅうにゅう</p> <p>日本で牛肉を食べるようになったのは、明治時代になってからといわれています。牛丼は、その頃生まれの料理です。</p>	<p>17 くりせきはん、えびのてんぷら、むら 火 ブロッコリー、ごまあえ、卒業お祝いケーキ・ぎゅうにゅう</p> <p>赤飯はお祝いの食事には欠かすことができぬものです。今日は6年生の卒業と1～5年生のみなさんの進級をお祝いしたものです。</p> <p>小吹台のケーキ屋さんでやっていたいただきました。</p>	<p>19 ごはん・ししゃもの、にくくだんご 木 あじつかけり、ほうしあげ、ごまのめい、しょうゆこぶきも、みかん・ぎゅうにゅう</p> <p>よくかんでゆっくり食べましょう。日本人の食事は欧米の人たちと比べて食べるのが早すぎるといわれます。食事をゆっくりと消化・吸収がよくなります。</p>
<p>20 やきそば、いかに、おのり、かまぼこ、カットコーン 金 ブロッコリー・豆乳イリゼリー・ぎゅうにゅう</p> <p>ココア味の豆乳デザート 豆乳は大豆をもっとも消化吸収しやすい形で食べることができます。</p> <p>豆乳は大豆からつくられるのですが、これに、にがり(石膏)を加えると豆腐になります。</p>	<p>③ 他人の飯を食う</p> <p>① 他人の飯を食う</p> <p>② 他人の飯を食う</p> <p>④ 他人の飯を食う</p> <p>たべものことわげじてん</p> <p>他人の飯を食う 親のときははなれて知らない他人の家で生活し、ごはんをおかわりもえんりりするようないろいろな苦労をつむ。</p> <p>社会に出て、他人の間でもまれながらいろいろな経験をつんでいくこと。</p>	