

# 献立表



## 食べることの大切さ

からだはまたべものからつくられている。

どうして人は食べものを食べなければならぬのでしょうか

みんなの中には「おなかを空から食べる」「おいしいものが食べたいから食べる」といった考えかたをしている人もいます。

しかし、人が食べものを食べるわけの第一は、からだは食べものに含まれている「栄養素」という成分を材料にしてつくられているからです。



好きなものを好きなだけ食べればおなかいっぱいになる。でも、太ったりやせたりうんちが出なくなったり皮膚がかさかさになったり体の調子が悪くなったり体が大きく育ったり健康な体を作ったりするにはエネルギーばかりではなくいろいろな栄養素が必要なんだ。

## 人は食べものを食べないと生きていけない!!

<p><b>13</b> ぶがわかし・さばのよるぼし <b>月</b> むらくもる・れいとうピチ・ギョウザ</p> <p>昔、東京の深川が海であったころアサリがたくさんとれたため、アサリを深川とも呼んだといわれている。今は埋め立てられ、ることができなくなつた。しかし、深川めしは東京の根拠料理として親しまれている。</p>	<p><b>14</b> イタリアスパゲティ・アメリカン <b>火</b> ほうれんそうとコーンのソテー・あまのひかん・ギョウザ</p> <p>世界のめん類はそれぞれの国で収穫される小麦の質によって独自のめんをつくり出します。スパゲティはイタリアのめんです。日本で収穫する小麦と違って硬質の小麦でデュラムコムギで作られています。</p>	<p><b>15</b> まぐろそぼろ・さけのいりに <b>水</b> フロッキーのこまね・わらびもち・ギョウザ</p> <p>たけのこはイネ科の植物です。竹の地下茎から伸びた若い茎がすけのこで、地上に芽が出て一旬(10日)で竹になるので「筍」と書きます。</p>
<p><b>16</b> ゴシマン・さつまあげ・とんかつ <b>木</b> こまつな・ヒヨコ・ハルビネ・ギョウザ</p> <p>さつまあげは魚のすり身を油であげたもの。関東ではさつまあげ、関西では天ぷらとよんでいる。さつまあげと呼ばれるのは、伝えられた所(さつま現在の鹿児島)の名をつけているようです。</p>	<p><b>17</b> うずまき・ほたてかば・アスパラガス <b>金</b> ゆでとうもろこし・チヂミ・ギョウザ</p> <p>ホタテ貝は海中で水を噴射しながら数メートルも飛ぶことができます。このパワースourceはたんぱく質(タウリン)たっぷり、大きな貝柱にあります。</p>	<p><b>20</b> てまきし (さけのこ・きゅうり) <b>月</b> けんちんじる・じゃこのあまの・ギョウザ</p> <p>わたしはたれでしょう ① サクラ〇〇、ポタン〇〇、シバ〇〇などがあります。 ② 日本人は〇〇好きで世界各地から輸入しています。 ③ コレステロールを下げる効果のあるタウリンが多い。</p>

**21** バターロール・ミートソース・シーフード  
**火** ブロッコリー・にんじんゼリー・ギョウザ

人参ゼリーはスキリ・ツマなどの海そうからとり出してかんてん質を使つて作っています。市販のカラギナンという名でおかし以外にソースなど調味料をつくる時にも使われています。

## たのしい学校給食

学校給食は先生や友だちとよかよく食べて、食事のマナーや食べ物、栄養のことなどを知り、豊かな心と丈夫な体を作ることを目指しています。

- 献立内容は
- 1 たくさんの種類の食品を取り入れ、調理方法を工夫します。(特に野菜類、カルシウムの多い食品、歯ごたえのある食品の利用)
  - 2 季節感のある献立とし、家庭的な手作りの味を大切にします。
  - 3 行事食を取り入れます。

## 食生活の知識を身につけましょう

### 食事のマナー

毎日の食事を通して基本的なマナーを学ぼう

- はしの正しい持ち方、使い方
- 食器は手をそえるか、持って食べましょう。
- 食べ物を口にいかれたまま話をしていません。



### お手伝い

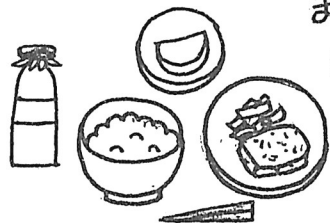
学校では児童全員が順番で給食当番になります。ご家庭でも食事の準備や後片付けなどをぜひ手伝わせて食事づくりに参加させていたいただきたいとおもいます。

### 食べ物を大切に

食べ物が口に入るまで、多くの人の手を経ていることや、自然に文句を言わず感謝の気持ちをもつようにしましょう。そのためにも「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつがきちんとできるようにしましょう。

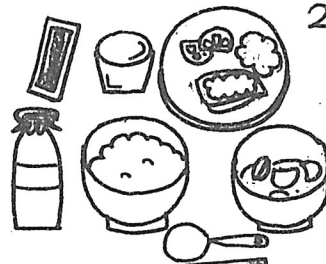
**22** まめまめごはん・かにたまご  
水 さんどまめとひきく。あまなつみかん

中国料理ではかにたまごをフーヨーハイといいますが、フーヨーとは芙蓉の花のように軽く、またふんわりとしか味覚のことを芙蓉という言葉で表現します。



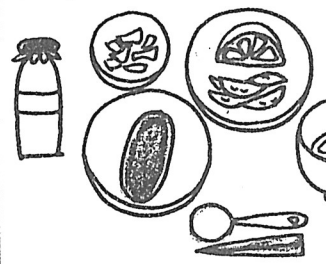
**23** ごはん・さわらのめん・あさり  
木 キャベツとたまご。ヨーグルト・ぎゅうにゅう

わたしはだれてしょう  
1 出世魚の一つで体長50cmぐらいの時はさごしと呼ばれます。  
2 歯がするどく。イワシ・サンマ・サバなどを食べます。  
3. 暖かい海を好んでおよぎます。



**24** こくとうパン・とりにくのワケメ  
金 えびまめ・グレープフルーツ・ぎゅうにゅう

グレープフルーツはみかんの中間です。気温の高い、アメリカのフロリダやイスラエルなどでつくられている。実がぶどうのようになり、群がってたわわに実がなるためこの名がつきました。



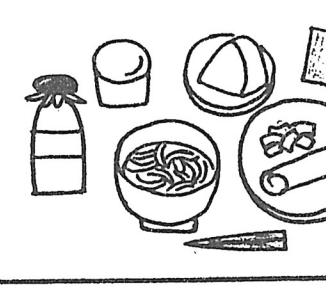
**27** ごはん・マーボとうふ・ナムル  
月 カットコーン・あまなつみかん・ぎゅうにゅう

脂肪をひかえる食事には、高タンパク質で低脂肪のとうふは、すすんで食べたい食品ですね。ピリッと唐辛子みその味がごはんにもよく合います。



**28** カレーうどん・おにぎり・ジャガ（のり）ばるまき  
火 ちんげいさい・プリン・ぎゅうにゅう

白菜と同じ種類の中国野菜。パクチョイ(小青菜)の一種で、葉から根元まで緑色のを中国でチンゲンサイという。カロチン・ビタミンC・カルウムが多い緑黄色野菜です。



**30** ごはん・ぶたにくのやさしい肉がナパサス  
木 かにいりとうまぶしスープ・グレープフルーツ・ぎゅうにゅう

グレープフルーツはカリウム・ビタミンCも多く含んでいます。疲労回復や貧血ぎみの人には鉄分の吸収をよくする食品に役立つ食品です。やさしい肉をかける。



### 給食当番は

#### 身じたくをととのえよう!

- 1 ぼうしは、かみの毛を中に入れてかぶりましょう。
- 2 長いめは切りましょう。もちろん手はきれいに洗ってね。
- 3 せっかくの給食につばが入らないようにマスクをしましょう。持っているがけではだめよ。



とうばん 当番でずいぶんはしずかに待ちましょう。

- 4 白衣を着たままトイレに行くのはやめましょう。
- 5 毎週金요일に持ちかえって洗たくをしましょう

どうして 白衣をきるの? 自分の服のほこりやかみの毛などを食べ物の中に入れないようにするためです。

みんなに変わっておかすを運んだり配ったりする給食当番は大切な仕事です。特に清潔にしようね!