

献立表

健康な体は
毎日の食事が作ります。

食べものはからだの中でさまざまな働きをします。病気をしない丈夫なからだらしくらい疲れてもすぐもどる元気なからだ、そしてしなやかなからだ、それらはみんな毎日の食生活が大きく関係しています。

食べもののグループと
はたらきをおぼえよう

黄(き)
からだを温めたり力をだすもとになる。



赤(あか)
血や筋肉などからだをつくるもとになる。

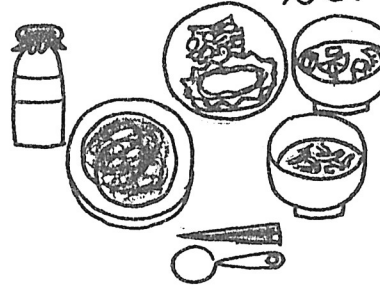
緑(みどり)
からだの調子をととのえたり、いろいろな歯や骨をつくるもとになる。

献立表を見よう。

日		1日(金)	
献立名	うずまきパン	白ごはん	1食
	さけのチーズやき	さけ	1切
食材料名	豆のごまマヨネーズ	ピーマン	20g
	ジュリエンスープ	パセリ	2g
	フルーツヨーグルト	玉ねぎ	20g
	ぎゅうにゅう		

1 うずまきパン・さけのチーズやき・まめのごまマヨネーズ
ジュリエンスープ・フルーツヨーグルト・ぎゅうにゅう

朝、焼きたパンが学校にときます。さとう、油はできるかぎり、ひかえています。おかずとかわるがわるに食しましょう。



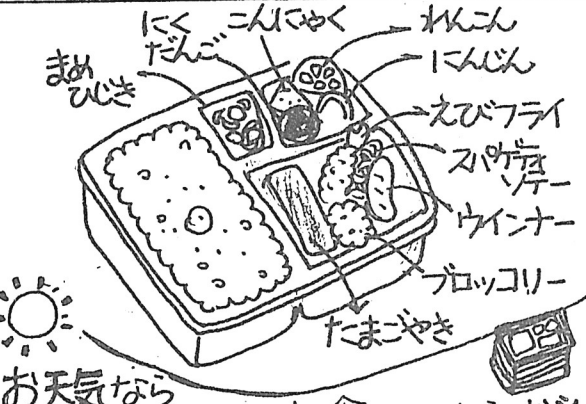
6 ハヤシライス・アスパラガスの水ミレキゼンみかんソースがナ・ギョウキョウ

わたしはだれでしょう？
1 北海道でつくられていまひつくりかえす
2 種をまいて2~3年後から10年以上でまします。
3. エリ科の植物です。



7 一年生入学お祝い
木 おべんとう給食

お天気なら外にでて食べよう！
食べあわせたら、おんとうはかき混ぜてね



8 さけのニゴシマン・かつおのぼうれんそうとあげにかまぼこのまあえ
金 あさりしる・かしわもち・ぎゅうにゅう

ふき...冬に黄色の花を咲かせる
とよから冬黄がつまてふきになすといわれる

端午の節句のたべもの
柏の葉は、次の若葉が出ないと前の葉が落ちないのたで「葉が絶えないうちに」と祈りをかかげる。



11 ごはん・さんまのあじつかりホイルむしひきくいのけいめい
月 あげじゃが・いんげん・ぎゅうにゅう

じゃんげん...原産地はメキシコ。日本には江戸時代に中国の僧、隠元がから伝えたという... 説もあります。

たんぱく質
カルシウム
たんぱく質
ビタミンB

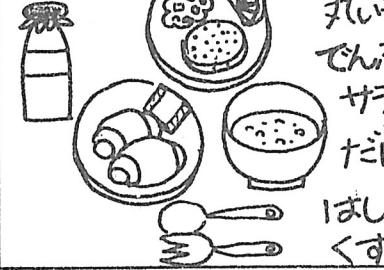
バランスのとれたやさしいです。



12 バターロール・ハンバーグ・ポテト
火 しちごジャム・ソフト
コーンポタージュ・オレンジ・ぎゅうにゅう

いも類のうちで、世界でもっとも大量に栽培されているじゃがいも。男しゃく・メークインはその代表種です。

丸い形の男しゃくはでんぷん質でホホホサラダやコロッケに。た円形のメークインはしかりしていて煮くずれにくい。



13 ごはん・はんぺんのようふうしんがくめだし
水 ちんげんたい・ふけしる・きよこぎゅうにゅう

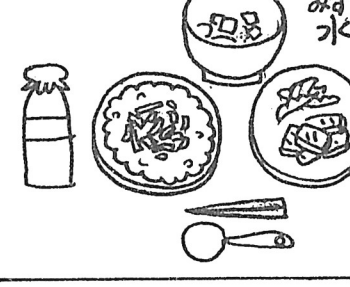
わたしはだれでしょう？
1 さかなのすり身にすりおろした山芋を混ぜてつくりまます。
2. この名前は最初につけたのは魚屋さんの名前です。



14 ビビンバ・いかのてんぷら・えだまめ
木 ミルヌどうふ・ぎゅうにゅう

ミルヌとは中国語で杏仁とかきます。杏仁はアズノ実の核の中にある肉のニトです。

これをすりつぶして水と混ぜて寒天でかためたのがミルヌどうふです。



15 インディアンスラッパ・ゆでたまご
金 ツナサラダ・ブロッコリー・オレンジ

ツナはマグロ類、カツオ類を意味する言葉。ビンナがマグロを原料としたものを「ホワイトミートツナ」。その他のマグロおよびカツオを原料にしたものを「ライトミートツナ」と呼んでいる。



献立表



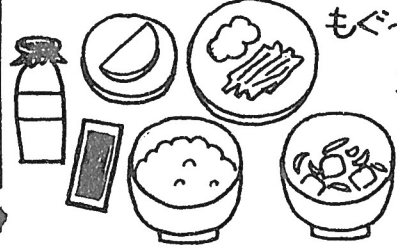
おうちの方へ

子どもと料理作り **キッズインザキッチン**

子どもは元来物を作ることが好きです。料理作りでも世話をやかずに思うままにさせるとハンバーグの穴や、クッキーの生地などをこねまわして好きみに焼いて満足し、苦味野菜も、自分で料理すると嫌な顔もせず何でも食べてしまいます。包丁も大人が心配するほど危険なものではなく、意外上手に使いこなすことができます。料理作りは子どもにとって遊び心を満たしてくれ、同時にちょっと大人になった気分も味わって大変魅力ある作業なのでないでしょうか。<子供を台所へ参加させることは大事な教育です。>

18 月 ごはん・にくどうふ・かきあげ
あじつけり
こまつなごぼう・サンフランシスコ・ぎゅうにゅう

ピーナッツはなぜ落花生か？
落花生は実のつき方にとても特徴のある植物です。地上で開花し、地下に落ちて実をつけることから「落花生」「地豆」とよばれています。



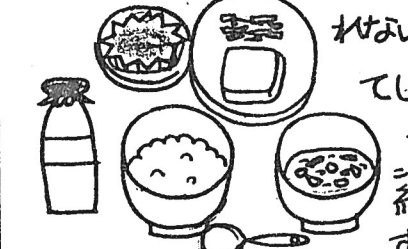
19 火 ドッグパン(ツナポテト・ウインナー・カレーキャベツ)
スープ
シリアンティ・ゆでとうもろこし・ぎゅうにゅう

ホットドッグ... アメリカの代表的な軽食です。パンにウインナーとキャベツをサンドしてサッと温めたものですがその型がダックスフントという犬によく似ていることからあつたため犬、ホット・ドッグと名づけられました。



20 水 ごはん・かにたま・じゃこピーマン
ごまじる・リンゼイト・ぎゅうにゅう

ごまは外がわのからががががにいため消化されにくい食べものです。せつやく栄養素が体に吸収されにくいので、もろてしまうので、たにいから糸田かきむかすりつぶしましょう。



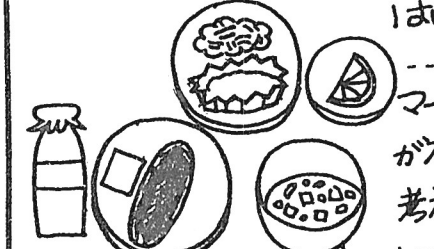
21 木 ちゅうがふう・なす入ぎょうざ
たきごまん・れんこんのせせげ
ピリカラきゅうり・ヨーグルト・ぎゅうにゅう

なすは寒さに弱い植物で夏から秋に向けてぐんぐん大きくなります。94パーセントが水分です。中国では体を冷やす「冷」の野菜といわれています。暑い日に食べれば汗がひくと思います。



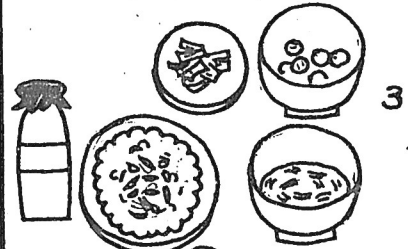
22 金 こくとうパン・とりこんのニスト
(マザリン)・カレーチーズ・ローネ
ワカメサラダ・オレンジ・ぎゅうにゅう

いろいろな野菜が入ったイタリア風のスープ。かわいい形のパスタも入っています。マザリンはバターが不足したときに考えだされたもの。ヤシ油・大豆油などを原料にしています。



25 月 ちいめんませすし・ちんげんせいのかにあんかけ
すまじる・すいしょうち・ぎゅうにゅう

? 1. 数少ない日本原産の野菜です。
2. 料理に使うのは中国と日本産です。
3. セリ科植物でよい香りがします。



26 火 しゃくわん・アパリコットシヤム・じゃがいものグラタン
にくほしのチキンのソテー・ぎゅうにゅう

じゃがいもはたべものなかまの色分けでは黄色のなかまですが...煮てもかわりにくいビタミンCもたくさん含んでいます。じゃがいものデンプンがで熱に守ってくれるからです。



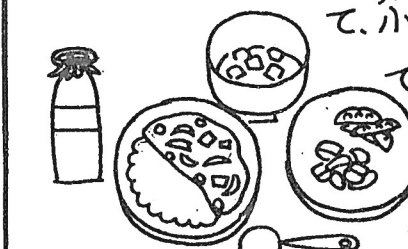
27 水 ごはん・ピリカラ・わかめスープ・グレープフルーツ・ぎゅうにゅう

わかめの出荷時期は3月ごろから初夏までです。カルシウム・カリウム・ビタミンAが多く特においしい時期です。あんなに緑色になりません。



28 木 カレーライス・ミーフドマリネ
えだまめ・タケノコ・ヨーグルト・ぎゅうにゅう

〇〇に名前をいれましょう。
〇〇は人間が生まれるよりずっと大昔からいた生きものです。広い海にすんでいて、小さな魚を食べて生きています。〇〇を干してつくったのが「するめ」です。



29 金 きのみクリームスープ・しるみせがな
アスパラガスのサラダ・オレンジ・ぎゅうにゅう

ホキ... 体長70cmほどの魚でニュージーランドやオーストラリアの南部の沿岸の300m~800mの深い海にいます。脂身の少ない白身魚です。

