

献立表

スポーツと ばくじ

2学期がはじまり、子どもたちは運動会の練習に忙しい毎日です。
当日に備え、ご家庭でも食生活面でのバックアップをお願いします。

体力をつけるためにはエネルギー源を
たえまなく燃やし続けなければ
ならない。



からだの中のエネルギー
をつかいはたして
パワー

ごはん・パン・めんなどをしっかり食べる。

やる気
集中力



さらにエネルギーを
活発にしよう

おこすためには、たんぱく質と鉄分
をしっかり取るようにする。

途中であきらめないスタミナ源をつけ
るには、脂肪を含む朝食をしっかりと
とるとよい。



8 バターロール・ハンバーグ・コーン
火ブロッコリー・オレンジ・ぎょうにゅう

やさしいには驚くべき健康パワーが
あります。おいしく食べて元気に
なしましょう。



11 インデアライス・ポトフ
金 フルーツヨーグルト・ぎょうにゅう

病気のときや疲れているとき、ヨーグルトは
「おなかによさしい」栄養補給の食品です。
特に不足しがちなビタミンB₁、B₂の
補給によい。

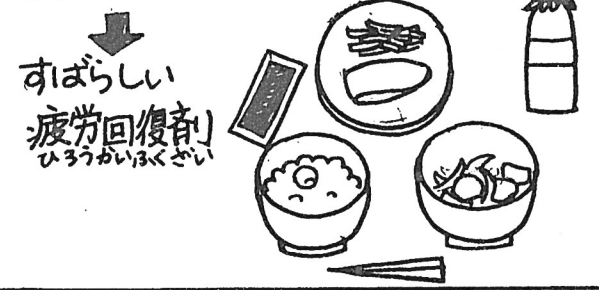


17 たまごじょうどん・さけおにぎり
木 かきあげ・ほうれんそうと
わたしはただれでしょう。

- ① 奈良時代の「こんとん」と呼ぶ菓
子がもとの形です。
- ② 小麦粉・塩・水
でつくります。
- ③ きつね
○○○
てんぷら
○○○
などがあります。

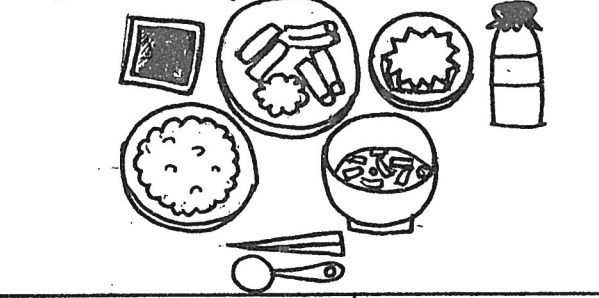
9 ごはん(うめぼしのり)・さばのよしほし
水にくじやが・ごまのあえ・ぎょうにゅう

うめぼし... からだが疲れたとき
食ると疲労物質(乳酸)を分解し
とりのぞいてくれます。



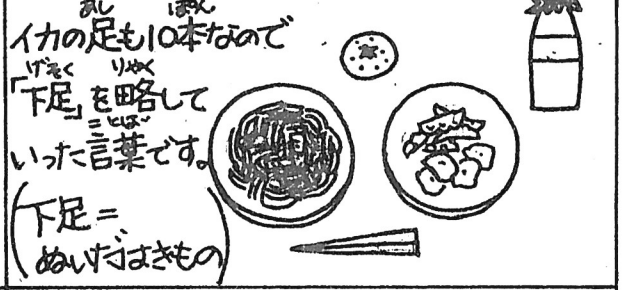
14 てまきすしごはん(たまご・きゅうり)
月 けんちんじる・にんじん・ぎょうにゅう

まだまだ暑く、食欲のないときですが、
酢の酸味がさいたものならおいしく食
べることができます。



10 いかやきそば・とりにく
木 えだまめ・れいとう・ぎょうにゅう

イカの足(本当は胸)のことを「ゲム」という。これは
大勢の人があまり下足がたくさん脱ぎすでられ
たとき、下足を整理するため10足づつ束ねた。



16 シーフードカレー・いんげんのチ
水 ゆでとうもろこし

ピーマンは品種改良でトウガラシの辛みを
なくして大形にしたものです。ピーマンという名
も本当はトウガラシを意味するフランス
語からきています。赤ピーマンは緑色
のピーマンを完熟させ
たものです。



朝ごはんは金メダル

あさは金・ひるは銀・よるは銅

これは、朝に食べた食べ物が
3回の食事で、一番体に良い働
きをしてくれると
いうことをあらわし
ています。

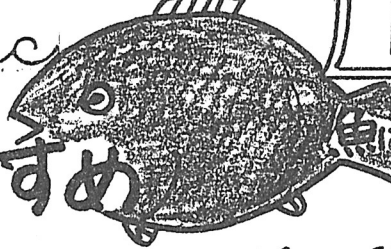


1. 体を動かす力を貯えられる。
2. 貧血・便秘を妨げる。
3. 体温が上昇するので十分に脳が
はたらく。
4. 血糖値が上昇し、脳の摂食中枢(食
べたいという部分)が刺激されることか
ないで落ち着きがでる。



献立表

魚のすすめ



1 人の体をつくる **タンパク質** が豊富です。
 もともとタンパク質は 20種類のアミノ酸が集合してできた化合物です。そのうち **イソロイシン・ロイシン・リジン**・**メチオニン・フェニルアラニン**・**スレオニン・トリプトファン**・**バリン**はかかすことができません。

魚はこれらの必須アミノ酸をバランスよく含むすぐれた食べものです。

2 日本人に不足しがちな **カルシウム** がたっぷり。人の体に含まれるミネラルの中でその量が最も多いのがカルシウムです。体内のカルシウム総量の99%は骨と歯に残り1%は血液・神経に含まれている。

根気がよくなってイライラしたり、わけもなくストレスを感じるのにはカルシウム不足が関係している!!

3 魚の鉄分 **ヘム鉄** は吸収率抜群 **吸収率35%**。鉄はなかなか吸収されにくい成分のひとつです。

18 こくとうパン・にくボルの **金** キャンピルコンのサラダ・グレープフルーツ・ぎゅうにゅう

フルーツの食物せんいは野菜と比べ、水溶性のものが多く、その代表がペクチン。加熱し、さとうと酸を加えるとゼリー状になるのが特徴です。

21 ちりめんませすし・ちくぜんに **月** シンレヌとうふ・ぎゅうにゅう

ちくぜん煮は九州の専多の料理で、またの名を「がめ煮」ともいいます。昔は、スッポンと野菜を煮て食べました。スッポンはドロがとよばれて「がめ煮」といいました。

22 ごはん・マーボとうふ・ **火** ヒリカラきゅうり・れいとう・ぎゅうにゅう

豆腐には良質のたんぱく質やリン脂質のレシニンが含まれている。とちらも、月並みの活動を強くするのに役立つ。マーボとうふは、たんぱく質をがしくする食事です。

24 ごはん・さんまの **木** キヤベツのそくせき汁・豚汁・ぎゅうにゅう

さんまは、水温14~15℃のところを求めて移動する。8月頃北海道の東沖にいた若いサマは、プランクトンを食べて成長。びがら本州に流れて下ってくる。

25 うずまきパン・ポークシチュー **金** ツナサラダ・グレープフルーツ・ぎゅうにゅう

サラダという言葉はどこからきたのか? ラテン語で塩を意味する「サル」からきたといわれています。もともとサラダというのは野菜に塩をかけた汁のものをたからでしょう。

30 ラーメン・ささみのからあげ **水** えだまめ・ヨーグルト・ぎゅうにゅう

いいことづくしの大豆ですが、消化しやすくするためには長時間水につけて1時間も煮なければならぬ。そこで、柔らかい未熟な時に枝豆として食べるのがおいしい方法といえます。

4 やわらか頭脳をつくる **DHA**(ドコサヘキサエン酸)

脳をつくらしている物質の中で量のもっとも多いのがリン脂質です。それを作る材料になるのが不飽和脂肪酸のDHAです。(DHA・EPA...魚の油の中に含まれている脂肪酸です)

6 風味の素 **タウリン**

タウリンは、アミノ酸の一つです。スレメの表面に白く粉のように浮き出ているものに入っています。また赤身魚の血合いに多くあります。おしき汁ではなく...

5 血液を浄化する **EPA**(エイコサペンタエン酸)

血小板の凝集をおさえるおたらきが、あり、血栓を防ぐ。また、余分なコレステロールを取りのぞく。

魚は、冷たい海の中にも凍ることはない。

- 1 血液中のコレステロールや中性脂肪を低下させる。
- 2 肝臓の解毒能力を強化させる。
- 3 糖尿病の予防になる。インスリンの分泌を促進
- 4 網膜の発育・視力の回復