

# 献立表

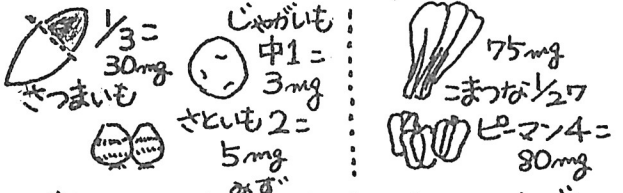


食物繊維の多い食事はかさがあり、食事に時間がかかるので満腹感が得られ、食べすぎを防ぐことが出来ます。

便の量を増やして腹を刺激して、便通をよくする腸のそうじ役。

※錠剤で食物繊維をむやみにとりすぎてはダメ。体に必要な栄養素の吸収を妨げる。

芋類・野菜のなま物100gに含まれるビタミンCの分量を比べると



ビタミンは水につけると溶け出し、ゆでたりすると少なくなるけれど、芋のビタミンは水や熱に強い。芋に含まれる糖質は加熱すると、のりのように、ビタミンCを包みこむからだ。

芋にはゴハンやパンと同じように体を動かす力になる栄養分が入っています。野菜と同じようにありません。野菜と同じように繊維なども入っています。一日一回は食べるようにしましょう。

**1 わかめごはん・木**  
さんまのほくそいのかほやき、そばうに、ふかしも、れいとうリン、ぎゅうにゅう

さつまいもにはヤラピンという繊維があり便秘に効果があがる。また、アミラーゼという酵素がでんぷんの甘みをひき出す。

（ゆっくり熱を加えることがポイントです。）

**2 ごはん(うめぼし)・おでん**  
金 キヤベツのピタッ、あえ、オレンジ、ぎゅうにゅう

わたしはだれでしょう？

- グルコマンナンという食物せんいが老廃物を排出してくれます。
- 群馬県の下仁田地方が日本の産地です。
- サトイモ科のいもからつくります。

**5 きのごはん・月**  
えだまめ、フルーツ、しらたま、ぎゅうにゅう

きょうは十五夜「中秋の名月」ともいいます。1年中で月が1番美しいので、だんごも初月の枝豆や里芋などそなえてお月見をします。

※初月の... その年にはじめてきた野菜やくだもの。

**6 レーズパン・火**  
ポークソテー、ほうれんそう、トマトソース、ピコーン、ソテー、パンプキンスープ、グレープ、フルーツ、ぎゅうにゅう

わたしはだれでしょう？

- つるが長く地をほい、黄色い大きな花を咲かせる。
- 南方から渡って来た南瓜なので漢字「南瓜」がきます。

**7 なめし・りんご**  
水 れんごんのほさまあず、まめひきき、りんご、ぎゅうにゅう

わたしはだれでしょう？

- カブを改良してつくられました。
- この名前は、地名からつきました。
- 寒さにつよく雪が降りつも積もってもかれません。

**8 ごはん・木**  
わかめとわかめらのサラダ、わらびもち、ぎゅうにゅう

昔から日本人が食べてきたカルシウム源。たとえば、小魚と海藻です。小魚はまるごと食べられるので、カルシウム以外にビタミンA、B、Dなどの栄養素もあますことなく食べられる。

**9 ミートスパゲティー・ツナサラダ**  
金 グレープゼリー、ぎゅうにゅう

グレープ(ぶどう)は5000年前から栽培されてきた世界で一番たくさんとれるくだものです。しかも種類は一万種以上もあります。

**12 てまきずし(ウイナー・たまご)**  
月 むらくもしる、ヨーグルト、ぎゅうにゅう

酢は料理の幅を豊かにする。

- 野菜の色を白く仕上げる... 可れん
- たんぱく質をかためる... 魚のすつけ

殺菌力もある。

《お願い》

子どもたちが清潔に、きもちよく昼食を食べるために

- 給食当番が週末にエプロンセットを持ち帰りましたら必ず洗濯して翌週のはじめに持たせて下さい。
- 爪は短く切り、毎日、手もよくハンカチと清潔なマスクを持ち帰らせてください。

# 献立表

ごはんは日本人が3000年以上前から食べてきた大切な食べ物です。

また白いごはんはいろいろなおかずとよく合うので、ごはんを食べると肉・魚・野菜などを無理なくとることができます。

のです。

稲を無事に育てるのはたいへんなことです。台風が来れば稲が倒れます。雨が降らないと水が足りないし夏が暑くないと実がよくふくらまな

いし、台風が来れば稲が倒れます。雨が降らないと水が足りないし夏が暑くないと実がよくふくらまな

を田んぼに植えます。稲のてきまあい

見ることがありますか？

ごはんの話(主食) 呼吸をしたり、心臓を動かしたり、体を動かしたり、体温を一定に保つたり、脳を動かしたりする栄養分のあるごはんやパン、めんなどの穀物は、主食となる食品。私たちは人間が生きていくうえで、とても大切な食べ物です。

13 バターロール・オレンジマロド・はなやさいあげ

14 ごはん・かすは・はぼうさい


15 さつまいもごはん・いかのひらてん

わたしはだれとだれでしょう？

1 キャベツのなかまでアブラナ科の野菜です。


2. おいしいのは秋から冬です。

3. 花の部分を食べます。



アセロラ... この呼び名は、スペイン語で、果実はサクランボによく似ています。白もちが悪いので収穫しにくいです。


た村で収穫したキャベツです。



いかは大きく分けると舟とよばれる石灰質の甲をもつコウイカと薄い軟骨をもつツツイカがあります。

コウイカは甲で泳ぐために洗んだりして年中同じところ

16日につく




16 やきそば・にくだんごくしやき

19 ごはん


20 うすまきパン・ポテトミッシュ

にいます。そのため身がやわらかいです。一方、スルメイカなどのツツイカは、たえず泳いでいる。


せん。それで海をぐるぐる泳ぎ回っている。そのため身はよくなっています。



じゃがいもは年間、340万トンも収穫される。そのうち食用として利用されるのは2割です。それ以外はでんぷん、葉子の甘味料、紙のりや薬品など2千種の生活用品に使われています。




タピオカとは、キャッサバという木の根から作ったでんぷんのことです。インドネシア・ブラジルなどの熱帯地方で栽培され、米に比べると大切な食糧のひとつです。



21 やさいカレー・ワカメサラダ

わかめの産地は岩手・宮城・徳島が三大産地です。三陸わかめと鳴門わかめが有名です。

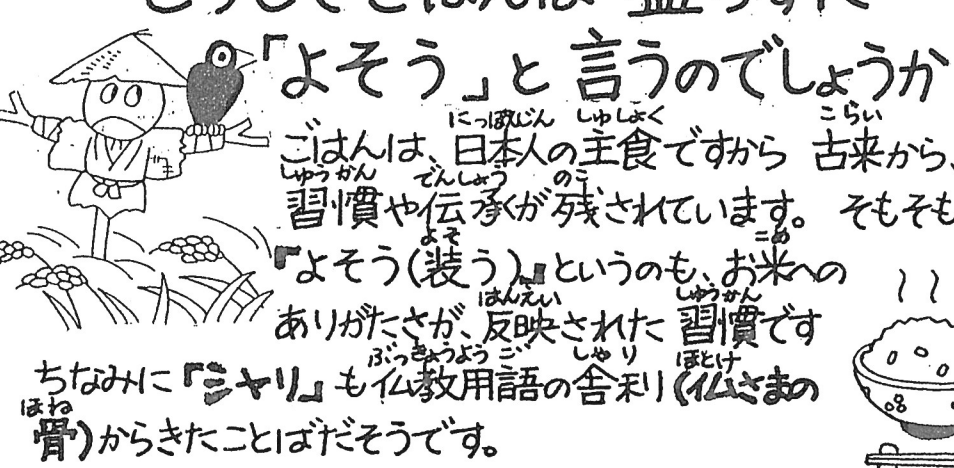
三陸わかめはほっそりスリム、鳴門は肉厚で太めです。



どうしてごはんは盛らずに「よそう」と言うのでしょうか？

ごはんは、日本人の主食ですから古来から、さまざまな習慣や伝承が残されています。そもそもごはんだけ「よそう(装う)」というのも、お米のありがたさが、反映された習慣です。

ちなみに「シヤリ」も仏教用語の舍利(仏さまの骨)からきたことばだそうです。



# 献立表

## 食歴を豊かにする

幼い時からある年齢まで、どのような食経験をしてきたかを食歴といいます。

食生活は1日の大半を占める行動であるといっても過言ではありません。それは、自分の生活のつみ重ね全部に近いといいかえることもできます。その生活の歴史が食歴です。いいかえすと、食歴とはひとりひとりの食生活の歴史(食の自分史)です。

この食歴が肥満・ガン・長寿などと大きな関係があるといわれています。

世界の中で日本人の食事は、脂肪の多い西洋料理から、脂肪の少ない日本料理まで、幅広く豊かな食経験をできる。

それと比べて区米人の食事は... ピザやフライドチキン、パスタなど、脂肪の多い料理が中心で食歴がワンパターンになりがちです。十から二十歳からの食生活が大切なのです。

人間だけでなく、動物にもみられるんだった!



22 ごはん・やきしゃも・りんご  
木 にくししゃが・干パレン・ぎゅうにゅう

今年大きな台風が次々日本列島に上陸しました。収穫を向かえる多くの野菜が一瞬にして被害に

ほうれん草も、全国で不足です

23 こくとうパン・まぐろのマスタード  
金 はくさいのクリームに、オレシ、ぎゅうにゅう

わたしはだれでしょう?

① 寒くなると心のある葉の成長が抑えられて、その分糖分が蓄えられておいしくなる。

② 風邪を防ぐビタミンCを多く含みます。

26 ごまん・いかにけしこ・じゃこのあえもの  
月 みそ汁・フルーツゼリー・ぎゅうにゅう

味噌汁はおみおつけともいい「御実街汁」と書きます。実が汁の上にてるくらい実たくさんのおみおつけです。

実たくさんのおみおつけは栄養のバランスのとれる最高の料理です。

27 しゃん・とりたまみ・ポッコリー  
火 (フルーツ)・じゃがしんも・ぎゅうにゅう

バターが日本で初めて作られたのは、日本に牛乳が入ってきた真で、645年に百済の国から来た子孫が「蘇」という今のバターにあたるものを作ったそうです。

28 ビビンバ・わかめスープ  
水 大学いも・ぎゅうにゅう

さつまいもはあさがおと同じヒルガオ科の植物。苗を植えると根が出て、その根が芋だん太くなっている。つまり、さつまいもは根が変形してできたものといわけ。

29 ごまん・とうふ・はなます  
木 がまぢやのにつけ・ぎゅうにゅう

なますは日本で一番古い料理法で昔は魚や肉を細かく切ったものをそう呼びました。いまは、酢を使った調味料で和えた料理のことといひます。

30 ハヤシライス・ポテサラパスタ  
金 キウイフルーツ・ぎゅうにゅう

ハヤシは英語の「ハッシュ(hash)」に由来する語です。ハッシュは「肉などをこま切れにする」という意味です。

正確にいうと「ハッシュド・ビーフ・アンド・ライス」といふことになりまひす。

子どもたちはこれらの行動を日々 家庭や学校や地域の中で、いろいろな人々と関わりあいながら行っています。

