

# 献立表

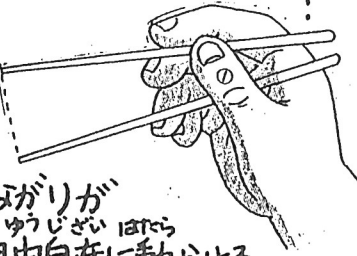
## はしが新しくなります

←天削(てんせう)天(頭部)を大きく斜めにカットしている。

\* この頭部は使用してはいけないうも意味する。

### 〈月と手の動き〉

手の使われ方と脳とは密接なつながりがあり、手も足も自分の思うように、自由自在に動かせることができるのは、手や足についている多くの筋肉も、脳が能率よく動かしているからです。

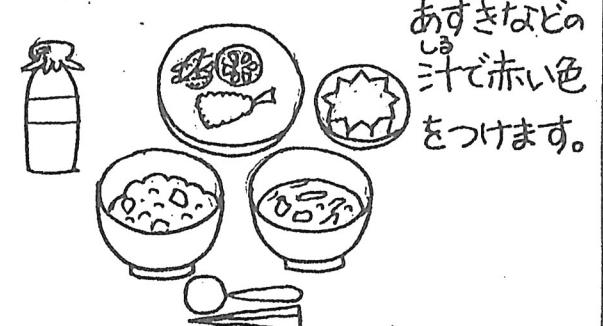


### はしと指の位置関係

- ...人さし指
  - 上のはし ○...親指
  - ...中指
  - 下のはし ○...薬指
  - ...小指
- はしを上手に使う基本は、はしを「正しく、かるく」もつことです。

## 6 新一年生 入学お祝い献立

日本には、お祝いごとがあると赤飯をたいて、ごちそうする習慣があります。



あずきなどの汁で赤い色をつけます。

## 7 金 トックパン・もやしスープ

アメリカの代表的な軽食です。その型が、ダックスフンドという犬によく似ていることから名づけられました。

## 10 月 ツナすしごはん・ぶたじり

わたしはだれでしょう？  
1. 脳の神経のおたつきをよくするレシチンという成分が入っています。  
2. 消化がとてもよい。  
3. 大豆もいって、米に混ぜたものです。

## 11 火 タラコスパゲティ・クラムチャウダー

鉄は非常に吸収しにくいのに、食からとるには工夫が必要です。丸ごと食べられる貝もたくさん食べるようにしたいものです。同時にビタミンCをとると吸収がよくなります。

## 12 水 ごはん・マーボとうふ

中国料理・韓国料理に欠かせない食品。にんにくは小さな粒ですが、さわだつたその味覚の中に、パワーを秘めています。

## 13 木 ごはん・いかバーグ

キクラゲ... 形が人の耳ににているので「木耳」とかいて。中国料理に欠かせない材料の一つ。やわらかいゼラチン質のキノコ。カルシウム、リン、鉄が多い。

## 14 金 うずまきパン・ポーク・ポテト

じゃがいものサラダ。フランス語ではサラド・ポム・ド・テールという。「大地のリンゴ」という意味。味で、冬のきびしい北ヨーロッパではじゃがいもは主食であり、果物のようにビタミンCをとる大切な食品です。

## 17 月 ごはん・さわらのごまみそやき

あなたへの骨は大丈夫ですか？  
骨は毎日、こわされては、新しく作られて、一年で入れかわる。でも、カルシウムが不足するとスカスカになり、折れやすくなります。

## 18 火 ラーメン・ゆかりおにぎり

大豆の子どもの枝豆は、枝つぎのまま塩ゆでするので、この名がつきました。植物でありながら、肉類の1.5倍ものたんぱく質がある。そこで古くから火田の肉と呼ばれています。

## 19 水 インディアンライス・キャベツ入りオムレツ

5月はみずみずしい旬の野菜が出まわるとき、春は私たちがからだも成長や活動が盛んになります。それは春の光がホルモンを刺激してくれるからです。

# 献立表

## 楽しくおいしく

よいせいで食事をするのは見た目にも食べものの消化にも大切なことです。

犬食や、いすからずり落ちそうはしせいになっていませんか。



\*両手を使って食べていますか。

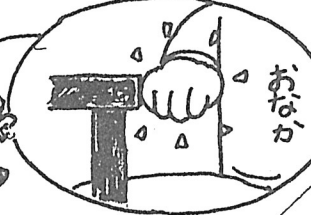


正しい姿勢を心がけましょう

\*しせいよく食べると消化にいいヨ



深くいすに腰かけ、おなかとテーブルの間ににぎりこぶしがひとつ入るくらいまで、いすを近づけます。



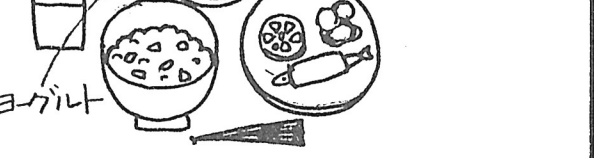
昔すじもピンと伸ばしましょう。



**20 木** わかめごはん・しやものほうしあげきりほしだいん・ピリカラのいもの

れんこん... 蓮根を切るといくつかの穴があり、蜂(はち)の巣に似ていることから、蜂巢(はちす)と呼ばれ

「はす」といわれるようになります。



**21 金** こくとうパン・ポテトミートグラタン・ジュリエヌ・ゆでほしぎゅうスープ・とろろじりん

プルーン  
アメリカではミラクルフルーツ(奇跡の果物)と呼ばれるくらいカルシウム、鉄



**24 月** ひじきすし・すまし汁・ゆかりがら・グループゼリー・ぎゅうにゅう

海からのおいしものヒジキ  
ヒジキには、成長期の子どもたちに必要なミネラル(カルシウム・鉄)が



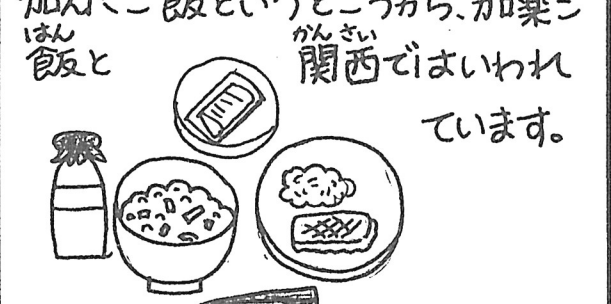
**25 火** しゃくパン・マニッシュ・ハンバーグ・いんげん・にんじん・アラッパ・コーホタテ・ぎゅう

にんじんに含まれているビタミンAはからだの中で素晴らしい仕事をします。



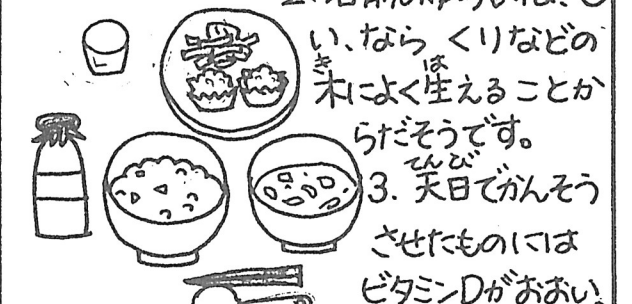
**26 水** がやくごはん・いかのちんげん・れいとうパイ

がやくごはんのゆらい  
香りの良いやさしい薬味とし、薬味を加えてご飯というところから、加薬ごはん



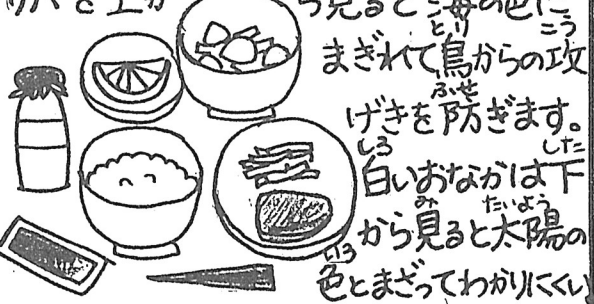
**27 木** ごはん・にくけしごもちごめし・やさしいためわがめスープ・アセロラ・ぎゅう

わたしはたれてしまうか?  
1 中国ではむかしから長生きのくすりとして使われてきました。



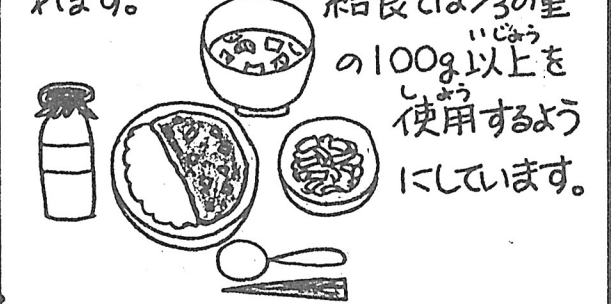
**28 金** ごはん・さばのあじかけ・たつたあげのうまほろひそと・かまぼこのまね・グレープフルーツ

さばの背中が青くておなかが白いのは敵から身を守るために、海を泳ぐサバを上から見ると海の色にまぎれて鳥からの攻撃を防ぎます。



**31 月** やさいカレー・ツナサラダ・フルーツヨーグルト・ぎゅうにゅう

小学生が1日に食べなければならぬ野菜の量は300gが望ましいといわれます。



きれいにあらおう

バイキンをよせつけない。1番の方法は、きれいに手を洗うことです。給食を食べる時のみ

