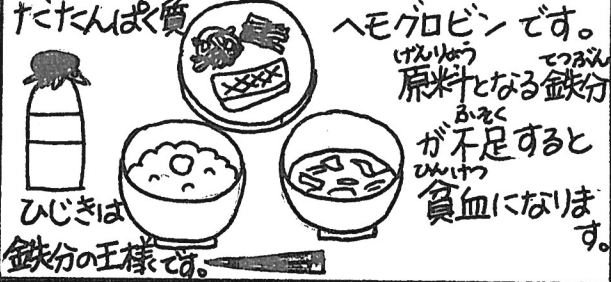


献立表

16 ごはん・いかに・じゃこ
水 うめぼし・てんぷら・ピーマン
れんこん・いそに・むくもしる・ぎゅうにゅう

鉄分のはたらき... 私たちは酸素がなくて生きていけません。体のすみずみまで酸素を送るはたらきをするのが鉄分を多く含む食べ物です。ヘモグロビンです。原料となる鉄分が不足すると貧血になります。鉄分の王様です。



食中毒を予防しよう

食中毒は細菌や有害な物質のついてる食品を食べて起こる病気です。毎日の生活のリズムが大切です。寝不足で疲れがたまっていると、食事の好き嫌いや朝食ぬきなど、栄養のバランスがくずれたりして、からだの調子が悪くなっている時は要注意です。細菌は私たちのちょっとしたスキをねらっています。

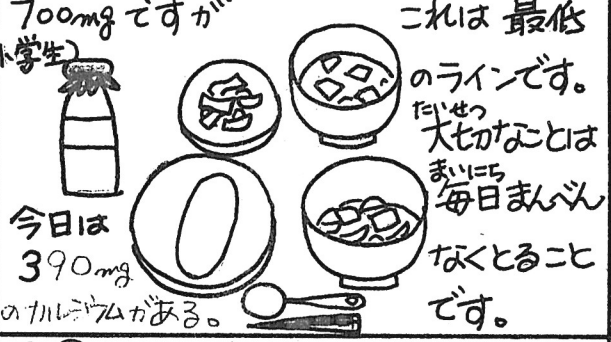
17 ごはん・えびの
木 ナムル・シメツヒょうふ・ぎゅうにゅう

チリソースは、唐辛子の辛みとトマトの味を生かしたソースです。その他ねぎにんにく、しょうがでかおりをつけます。"ピリッ"と辛いチリソースは消化液の分泌を高めてくれます。



18 こくとうパン・とりこくのクリームに
金 ワカメサラダ・フルーツ・ぎゅうにゅう

日本人にたつとひとつ不足している栄養素といえばカルシウム。一日に必要な量は700mgですが、これは最低のラインです。大七のこには毎日まんまん多くとることで、カルシウムが足りる。



21 てまきずし(かにとじわりのおいものずし
月 すましじる・メロン・ぎゅうにゅう

メロンはウリ科の植物で、きゅうり、すいかのなかまです。古代エジプトの寺院の壁画にえがかれているほど栽培の歴史は古く、くだものです。



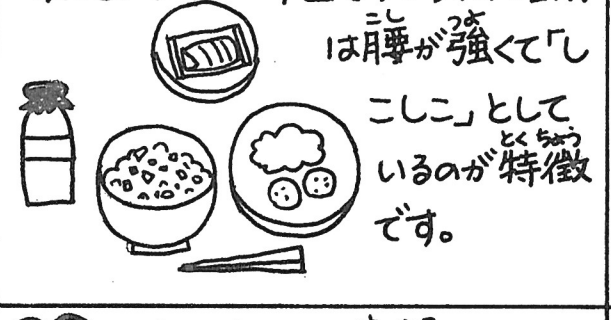
22 しゃくパン・なすのカー・ポテト
火 えだまめ・オレンジ・ぎゅうにゅう

なすの原産地はインド。寒さに弱い野菜で、6月~9月にもっとも多くなります。なす自体あっさりした味なので、肉と合性がとてもいい。なすという名は夏がよくなるので「成す」といいなすになった。



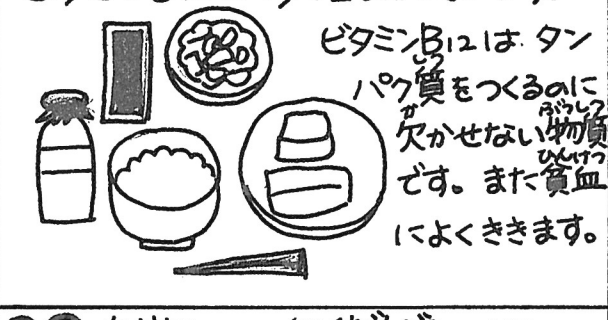
23 ちゅうかろう・はたけの
水 たきごみごはん・にくだんご
パンサンスー・れんこん・いそに

春雨はてんぷらからできています。今日は中国でつくられた「緑豆春雨」を使っています。中国でつくられた春雨は月華が強くて「にしこ」としているのが特徴です。



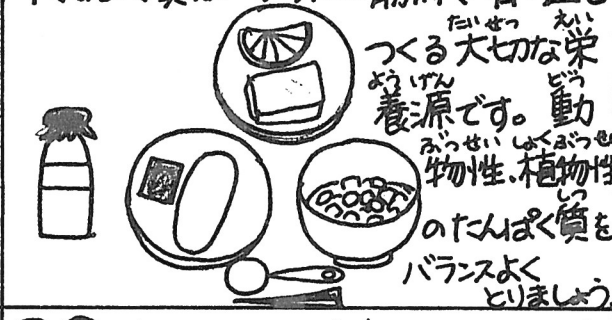
24 ごはん・さんま・かぼちゃ
木 あじつかり・かばやき・につけ
ちんげんさい・えびのいためもの・ぎゅうにゅう

さんまには、たんぱく質、脂肪(EPA・DHA)が背中と腹の境にある肉にはビタミンB12が多く含まれています。たんぱく質はタンパク質をつくるのに欠かせない物質です。また貧血によくききます。



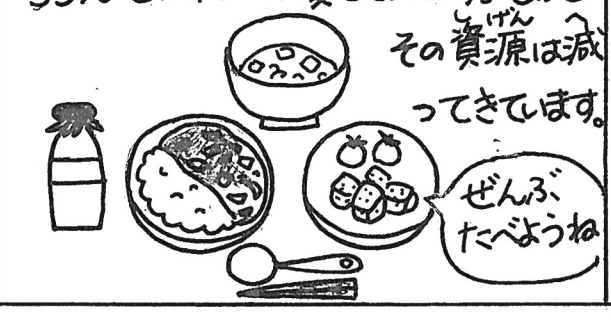
25 コッペパン・ポークビーンズ
金 マニッシュ・ポークビーンズ
キャベツ・オムレツ・オレンジ・ぎゅうにゅう

今日の献立の中でたんぱく質を含む食品は、豚肉・大豆・そして卵です。たんぱく質はからだの筋肉や骨、血をつくる大切な栄養源です。動物性、植物性のたんぱく質もバランスよくとりましょう。



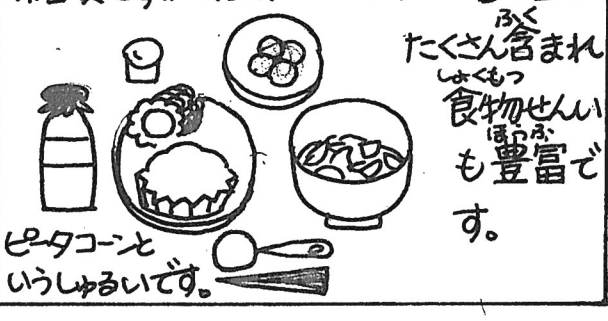
28 やさいカレー・まぐろ
月 ミトマト・フルーツ・ぎゅうにゅう

まぐろは、すしのネタ、さし身に日本人はまぐろ好き。世界で捕獲される量の55%を日本が消費しています。しかしその資源は減ってきています。ぜんぶたべようね。



29 あおな・にくだんご・ポトフ
火 やちもろし・アセロラ・ぎゅうにゅう

とうもろこしは、稲、小麦と並ぶ世界三大穀物のひとつです。主な成分は糖質ですが胚芽にはビタミンB、Eがたくさん含まれていて、食物せんいも豊富です。



30 れいめん・ささみのからあげ
水 えだまめ・れんこん・ぎゅうにゅう

えだまめは、ダイズのすぐれたたんぱく質とビタミンB、カルシウムが多く、しかもダイズにはないビタミンCまでも含まれている。ただし消化吸収がよくないので、よくかむことが大切です。

