

献立表

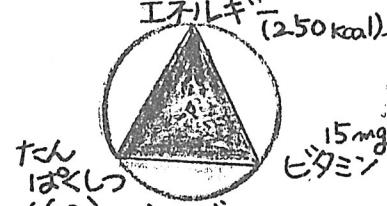
▶おやつも食事のうち◀

おやつはなんぜ必要なのでしょう。
1日3回の食事で十分な栄養が取れない場合に
おやつが必要なのです。

しかし、おやつをダラダラ食べる子
で清涼飲料水ばかり飲んでいる子は食事に悪
い影響をあたえてしまいます。おやつは食事の
一部であることを忘れないで下さい。

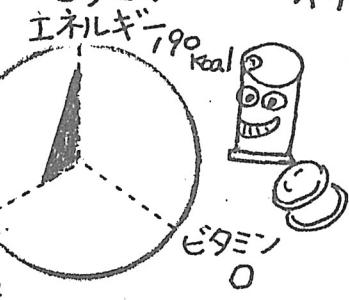


おやつのバランス

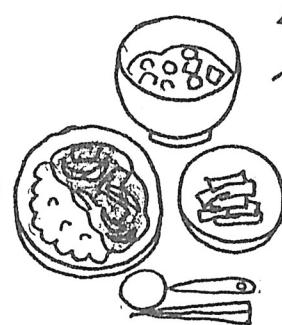


おやつは、樂しみなものですが味だけ
でなく、栄養のバランスも考慮することです。

三本柱で組み合わせる。
たんぱく質…牛乳
ビタミン…イチゴ

1木 ハヤシライス・キャベツの
タピオカミックス・ぎゅうにくゅう

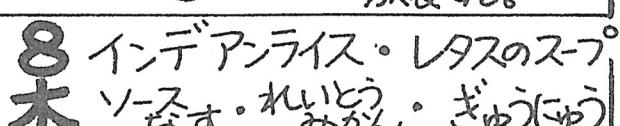
タピオカはキヤッサバという植物の
根茎にいた芋からとったんでんです。
4000年前から
ペルーで栽培され
現在世界の熱
帯地方の重要な
作物となっている。

2金 ゆかりごはん・さばのたけの
ぼうれんどう・にく・グレープ・ぎゅう
こまえ・じやが・フレッシュ

竜田揚げの竜田は奈良県にある
竜田川からつけた名前です。竜田川は
紅葉の名所で、川に紅葉が散って赤く
なります。

5月 うなぎちらし寿司・なつぽんごひら
ごぼうのヨネス味・ももせり・ぎゅうにくゅう

うなぎは日本からはるか2000kmもは
なれた南の海で産まれ、海流によって
日本沿岸に移動する。5~6cmに成長し
たミラスウナギは、川のぼり淡
水魚としてさらに成長する。

6火 バターローレ・トリイにくの
マーシャルビーンズ・カレー4種やき
ミネストラスープ・ゆでもろこじぎゅうにくゅう

とうもろこしはコロンブスがアメリカ
大陸発見(1492年)によって南北アメリカの原住民
が食べているのを知り、種をスペインに
もちかえりました。やがて世界中に広がりました。

7水 ひやしそうめん・てんぶら
えだまめ・ミニトマト・ヨーグルト・ぎゅうにくゅう

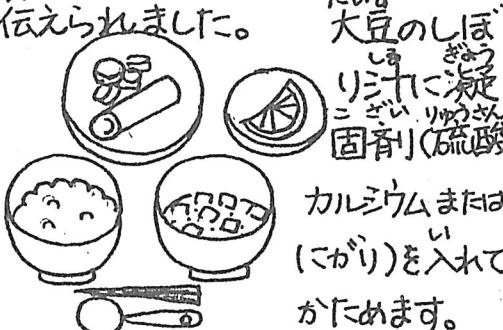
昔は七夕の日に小麦粉をなわのようにな
ねたお菓子を食べる習慣がありましたが、
このことから七夕の時にそうめんを食
べるようになりました。

8木 インデアンライス・レタスのスープ
ソースす・れいとう・もみがん・ぎゅうにくゅう

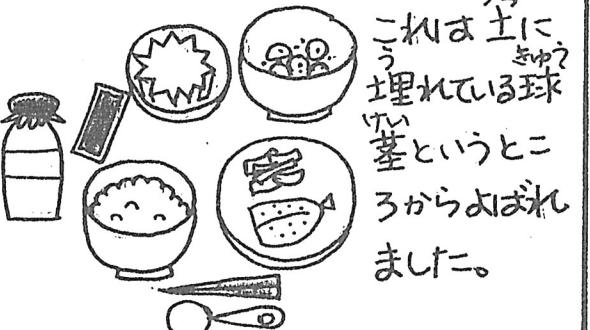
レタスの茎の切り口をみると白い乳液
のような汁が出ます。このようすからレタスのこと
を日本では「乳草」と呼ばれます。
またレタスはラテン語で「乳」をいみします。

9金 ごはん・マーボーフ・かぼちゃ
ピリカヌカ・オレンジ・ぎゅうにくゅう

豆腐は中国で2千年前につくられ、奈良時代にその作り方が日本に伝えられました。大豆のしぼり液に硫酸
カルシウムまたは(にがり)を入れてかためます。

12月 ごはん・メリンドロ・さといもの
あじつけのり・グレープ・ぎゅうにくゅう

昔、イモといったら里芋、山芋のことと
いいました。よびかたも「モヒ」といい
これは土に埋めている球茎というところからよばれ
ました。

13火 こくとうパン・ニードグラタン
ソセージホルダー・すいか・ぎゅうにくゅう

わたししば「これでしょ?」
①漢字で西からきた瓜と書きます。
②4~6×1Lのつるが伸び黄色の花
が咲きます。
③食べるとおしごちがよくできます。

