

献立表

おやつも食事のうち

おやつはなせ必要なのでしょう。
 1日3回の食事で十分な栄養がと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、暑いといっで清涼飲料水ばかり飲んでいる子は、食事に悪い影響をおとします。おやつは食事の一部であることを忘れずに下さい。

おやつバランス

おやつは、楽しみながらも、味だけでなく、栄養のバランスも考えることです。
 三本柱で組み合わせる。
 { エネルギー (例) クッキー
 たんぱく質 (例) 牛乳
 ビタミン (例) イチゴ

エネルギー (250kcal) 15mg ビタミン
 たんぱく質 (6g) エネルギー 240kcal
 たんぱく質 6g
 エネルギー 190kcal
 ビタミン 0

<p>1 木 ハヤシライス・キャベツのヨーグルトサラダ タピオカミックス・ぎゅうにゅう</p> <p>タピオカはキャッサバという植物の根茎にた芽からとったでんぷんです。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。</p>	<p>2 金 ゆかりごまん・さばのたけのこあけ ほうれんそうにくく・グレープフルーツ</p> <p>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。</p>	<p>5 月 うなぎちらしずし・たまごおにぎりにひやしごぼうのまよネズおせり・ぎゅうにゅう</p> <p>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、川をのぼり、淡水魚としてさらに成長する。</p>
<p>6 火 バターロール・とりにくのマーシャルピーンズ・カレーすやき ミネストラスープ・ゆもろこしぎゅうにゅう</p> <p>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がえりました。やがて世界中に広がりました。</p>	<p>7 水 ひやしそうめん・てんぷら(ニえび・かきあげ) えだまめ・ミニヨーグルト・ぎゅうにゅう</p> <p>昔は七夕の日に小麦粉をたねのようにねたお菓子を食べる習わしがありました。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。</p>	<p>8 木 インデアンライス・レタスのスープ ソース・れいとうみかん・ぎゅうにゅう</p> <p>レタスの茎の切り口をみると白い乳のような汁が出ます。この汁からレタスのことを日本では「乳草」とよび、乳を搾ってジュースにしたり、またレタスはラテン語で「乳」をいみます。</p>
<p>9 金 ごはん・マーボどうふ・かぼちや ヒリカステマリ・オレンジ・ぎゅうにゅう</p> <p>豆腐は中国で2千年あまり前につくられ、奈良時代にその作り方が日本に伝えられました。大豆のしぼりに石灰を凝縮剤(硫酸カルシウムまたはにがり)を入れてかためます。</p>	<p>12 月 ごはん・みりんぼし・さいものあんかけ ちんねんそうめん・グレープフルーツ</p> <p>昔、イモといったら里芋、山芋のことをいいました。よびかたもイモといいますが、これは土に埋れている球根というところからよびかたをつけました。</p>	<p>13 火 こくとうパン・ミーフドグラタン こまつなとソーセージのソテー・すいか・ぎゅうにゅう</p> <p>わたしはだれでしょう? ① 漢字で西からきた瓜と書きます。 ② 4~6x4のつるが伸び、黄色の花が咲きます。 ③ 食べるとおしこがよくなります。</p>