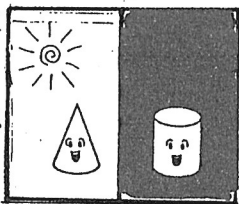


# 献立表

## 目に必要な栄養素①

ものが見えるのは、目に光を感じる細胞があるからです。それには2つの種類があります。

明るい光を感じる細胞  
暗い光を感じる細胞



ビタミンAは暗い光を感じる細胞の中にあります。そして、わずかな光が当たると、それを神経に伝える仕事を手伝っています。

ほくほくはビタミンAに刺さってしまっています

だから、ビタミンAが不足すると、薄暗いところで、ものが見えにくくなります。これを、むずかしい言葉で「夜盲症」といいます。にわとりは、暗くなると目が見えなくなり寝てしまいます。だから夜盲症のことを「鳥目」ということもあります。

うずまき・パン・ポテト  
金 ほうれんそう・フルーツ・ぎょうちゆう

### わたしはだれでしょう？

① 世界一の紅玉・フジなどの種類があります。

② 青森・長野・山梨が三大産地です。

③ 胃腸の調子にいいと食べると楽になります。



4月 てまきず(ぎょうちゆうにきいれに・ウインナー) むらくもじる・クレア・セラー・ぎょうちゆう

「OO選手は5人をごぼうぬきにして、トッパにおどりました。この文の中の「ごぼうぬき」という言葉はごぼうが大根や人参と違っておれにくく、地中から一気に引きぬくことができることから生まれたです。



5月 バターロール・ポークピカタ・ニンジングラッセ いんげん・パン・フキノ・ぎょうちゆう

「においマツタケ、あじシメジというようにシメジは味がよくシャキシャキした歯ざわりで、人気のあるキノコ。しかし本シメジは人工栽培ができません。今日のおかずで栽培されたブナシメジです。



6月 ごはん・はっほうさい・ジャガはるまき えだまめ・れいとうみかん・ぎょうちゆう

### わたしはだれでしょう？

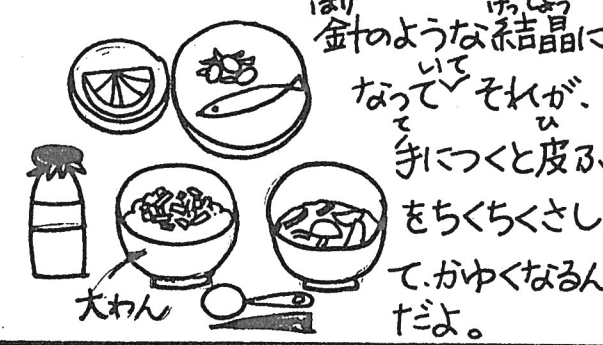
① 水と空気(二酸化炭素)を原料にして、太陽の光(エネルギー)を使って、地下で人工的に作ります。

② 五角形の小さな花が咲く、ナス科の植物。



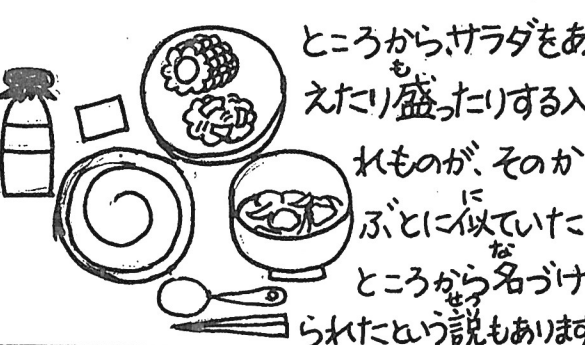
7月 なめし・しゃも・まめひじき さいもと からあげ えのきのおつゆ・オレンジ・ぎょうちゆう

さといもの皮をむいていると、手がかゆくなるのは、シュウ酸 カルシウムというのが、針のような毒目になって、それが、手につくと皮ふをちくちくさして、かゆくするんだよ。



8月 うずまき・パン・オレンジマレード・とりのクリーム ワカメサラダ・ゆでもろし・ぎょうちゆう

サラダという言葉は昔、フランスで使われていたから、とが「サラダ」とよばれていたところから、サラダもあえたり盛ったりする入れものが、そのかぶとに似ていたところから名づけられたという説もあります。



12月 ゆかりおにぎり・たまごとじうどん ちくぜんに・みかん・ぎょうちゆう

ちくぜんは、おにぎりの名を「がめ煮」ともいいます。昔、九州の博多入江に多くいたスポンギイを野菜と煮て食べて、てまげの Spoon をトロガメはんでいたのでこの料理を「がめ煮」といいました。



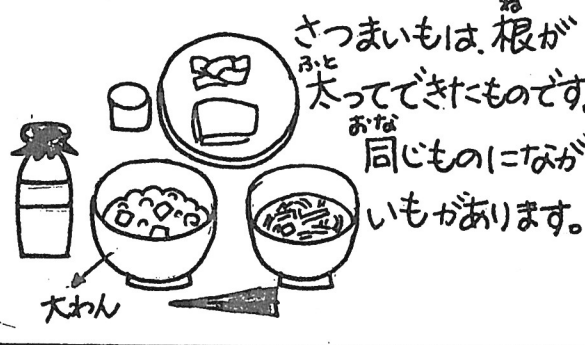
13月 ごはん・カリフラワー・ナムル のえびちりに ギョウチゆう・タピオカ・ぎょうちゆう

ケチャップにかかせないケチャップですが、ケチャップという言葉のもとには「コエチャップ」という中国語です。コエチャップというのは塩漬けた魚の汁のことだそうなんです。調味料という意味からきたといわれています。



14月 さつまいも・さばのちんげんさい ごはん よしるばしのピーナツおえん けんちんじる・アセロラ・ぎょうちゆう

いもは、植物の茎や根が太って養分をたくわえるようになっていきました。さつまいもは、根が太ってできたものです。同じものにはかきいもがあります。



15月 こくとうパン・ポークビーンズ キャベツと フライドポテト・ぎょうちゆう

キャベツの祖先はヨーロッパの海岸に生えている草でした。4000年くらい前から人が育てるようになった。いろいろな仲間ができました。球になるキャベツができたのは700年ほど前です。



# 献立表

## 日に必要な栄養素 その2

ビタミンAは  
やさしいは加  
子という形で  
含まれている。



そのうち、30%が  
体内に吸収される



ビタミンA換算=1Uという単位

＊1831年—  
色素のひとつとし  
てカロチンが考  
見されたのはニ  
ンジンから。

カロチンは英語では「キャロット」が由来。ラテン語では「カロテ」といいます。どことなく「カロチン」に似ています。せんかの。

体内に入ると  
そのうち60%  
がビタミンA  
にかわる。

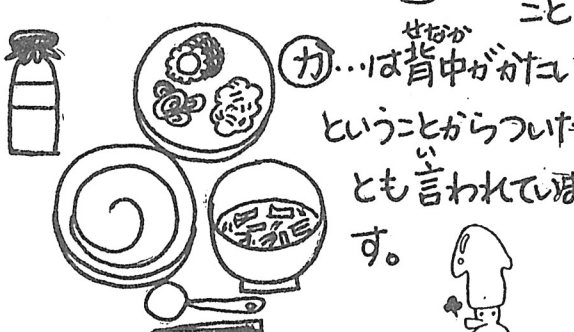


ニンジン、トマト、かぼちや、ちゅういっしょう、可食部分100g中600mg以上カロチンが含まれている野菜を緑黄色野菜という。

## 19 火

うずまき、いかに、ほうれんそう、パン、スペインおげのクリーム、ツナサラダ、ゆでたまご、ぎょうにゅう

いかという名前がついてわけはいろいろありますが、そのひとつに①は白いニヒカ...は背中ががたいというニヒからつけられたともいわれています。



## 20 水

ごまん、あじつかり、ぎせいとうふ、ちんげさいのかあかけ、あじりしる、きりまげいん、ぎょうにゅう

豆腐に名パートナー ビタミンAやCの少ない豆腐ですが、ねぎや人参と組み合わせることで、よってパワーアップ。ねぎにおいの成分で、ある硫化アリルがある豆腐に豊富にビタミンBの吸収をたかめる。



## 18 月

わかめごはん、おでん、みりんぼ、はくさいのおひにしきなもち、ぎょうにゅう

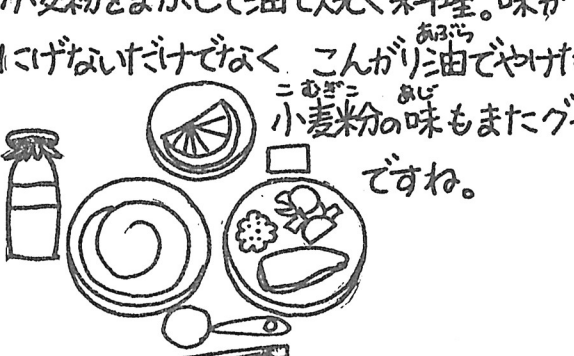
こんにやくの成分は97%は水でほかはマンナンというせんいです。こんにやくは胃で消化されにくい腸にきて腸のゴミ(老廃物)を出してくれます。体の厚ばらいともいわれました。



## 22 金

うずまき、パン、さわらの、さといもの、ムニエル、リヨンふう、ブロッコリー、グレープ、ぎょうにゅう

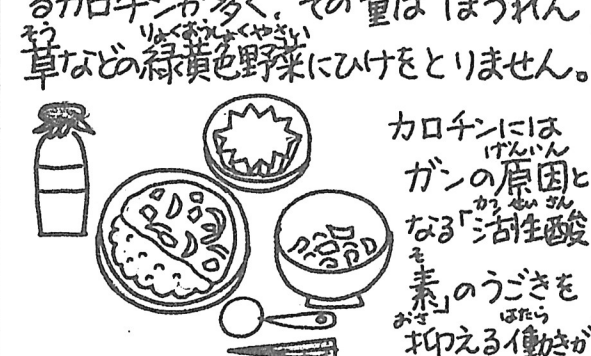
ムニエル 魚の味をにがさなすために、小麦粉をまぶして油で焼く料理。味かにげないだけでなく、こんがり油でやけた小麦粉の味もまたグです。



## 25 月

カレーライス、わかめ、サラダ、にんじんゼリー、ぎょうにゅう

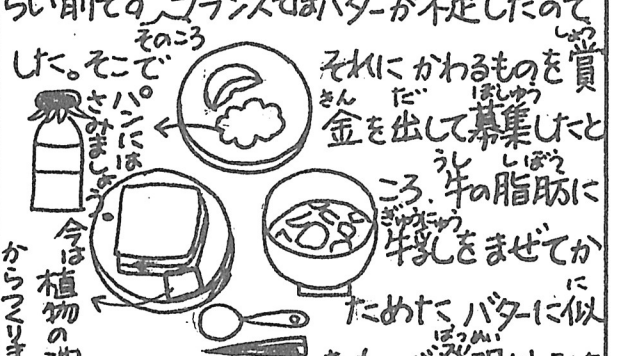
わかめには腸の中でビタミンAに変わるカロチンが多く、その量はほうれん草などの緑黄色野菜にひけをとれません。カロチンにはがんの原因となる「活性酸素」のうごきを抑える働きがある。



## 26 火

しゃくパン、マーガリン、ポトフ、きゅうりとたまごのマヨネーズ、りんご、ぎょうにゅう

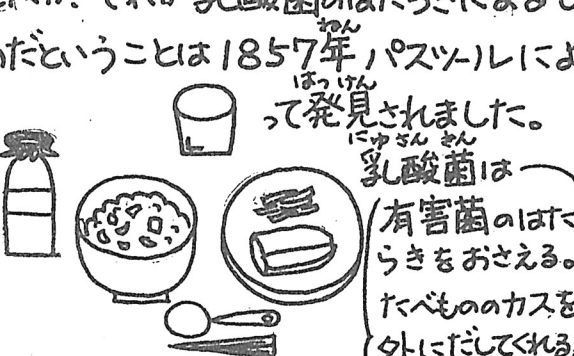
マーガリンができたのは、いまから140年ぐらい前です。フランスでバターが不足したので、そこでそれをかわるものを賞金を出して募集したところ、牛の脂肪に牛乳をまぜてかためたバターに似たものが発明されました。



## 27 水

きのこごはん、さんまのかばやき、こまつなの、ピーナツおえ、ヨーグルト、ぎょうにゅう

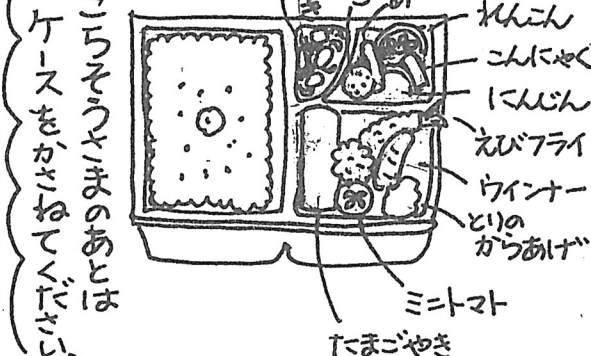
ヨーグルトは数十年前からつくられていたが、それが乳酸菌のはたらきによるものだという事は1857年パスツールによって発見されました。乳酸菌は有害菌のはたらきをおさえる。たべものカスを(外)にだしてくれる。



## 28 秋の木

おべんとう、きゅうしやく

ケースをかさねてくたさい。ミトマト たまごやき



## 29 金

うずまき、ふたにくの、スイート、マヨネーズやき、ポテトスープ、ほうれんそうと、オレンジ、ぎょうにゅう

ほうれん草は理想的な貧血予防食品。鉄を多く含み、しかも鉄の吸収をよくする。ビタミンCと造血効果のある葉酸も多い。なにより食べやすく、いろいろな料理法があります。

