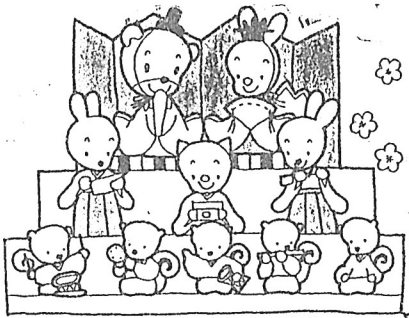


献立表

ひなまつり(桃の節句)



ひなまつりは千年以上前に、中国から伝わった「ひながしひな」がはじまりだと言われています。3月3日、人々は草やわらなどで人形をつかって川や海に流しました。人形がかわれを流してくれると信じていたからです。200年ほど前から立派な人形を食べるようになりまし。やがて嫁入り道具もくわり、女の子のための行事になりました。

◆ひなまつりに欠かせない食べもののひとつ



ひしもちの色は3色に分かれていますか
 白は雪の色・緑は若葉・紅は桃の花をあらわし春が去って春になることをあらわしています。

卒業お祝い
 バイキング給食
 1日 赤阪小学校
 8日 千早小学校
 14日 多聞小学校
 15日 小吹台小学校
 楽しい時間をすごしましょう。

<p>1 ゴはん・いかにん・とんカレー 水 キャベツの アモンアモン・はっさく・ぎゅうにゅう</p> <p>ビタミンCが不足すると、傷が治りにくくなったり、ウイルスによる感染症にかかりやすくなります。</p> <p>キャベツにはビタミンCが含まれています。特に芯の部分と外側の葉にたくさん含まれています。</p>	<p>2 ちらしずし・ぶりのてい焼き・なのほなえ 木 あさりじる・ひしもち・ぎゅうにゅう</p> <p>ひしもちのひし形は心臓の形をあらわして、丈夫にくらせるようにという、原真いがこめられています。</p> <p>江戸時代にたまってから飾られるようになりまし。</p>	<p>3 ミートスパゲティ・ゆでたまご 金 ほうれんそうと、リンゴ・ぎゅうにゅう</p> <p>スパゲティは小麦粉に水をませ、ほそながいかたちにした食べものです。スパゲティということばは、イタリア語で「ほそくてかわいらしいひも」という意味です。</p> <p>16世紀中頃〜17世紀イタリアのナポリからはじまりました。</p>
<p>6 たらこふりがねごはん・にくどうふ 月 いんげんのこまよごし・いよかん・ぎゅうにゅう</p> <p>ごまは細胞が老化するのをくい止めるというビタミンEをたくさん含んでいます。その他カルシウム、鉄、ビタミンB₁等も豊富で貧血予防にも効果があります。</p> <p>固い皮でおおわれているのでよくすって食べましょう。</p>	<p>7 バター・とりいかにん・ほうれんそうのクリーム 火 ゆでたまご・きゅうにゅう・ミルク</p> <p>バターは江戸時代の中頃、千葉県の牧場で作られていたが、薬として使われていました。その当時のバターの作り方は牛乳を皮袋に入れ木の枝にうるしを左から打ったそうです。</p>	<p>8 ゴはん・ほうけのあじつかり・いちやぼし・みそじる 水 ちんげんさいのかにあんかけ・ヨーグルト・にゅう</p> <p>みそ汁をつくる時、だしをとります。だしは、こんぶやかたおぶし、煮干し、きのこなどそのうま味が湯の中にとけだして、みそ汁の味をぐんとよくします。そのうま味の正体は、こんぶ-グルタミン酸、かつお-イノシン酸です。</p>
<p>9 ハヤミライス・まめのこまマネズあえ 木 あまなつゼリー・ぎゅうにゅう</p> <p>アメリカに伝わった大豆...英語で大豆のことを「ソイビーン」といいます。「ソイ」は豆、「ビーン」はしょうゆの原料の大豆のことです。</p> <p>アメリカには日本から140年ほど前から黒船の船長のペルーがもちがえつたといわれています。</p>	<p>10 うずまきパン・かいばしのグラタン 金 レモンハニー・りんご・ジュリエット・スプ・ドレッシング・ぎゅうにゅう</p> <p>チーズは大きく分けると、ナチュラルチーズとプロセスチーズの2種類があります。ナチュラルチーズは、乳を乳酸菌で発酵させてつくる生のチーズです。</p> <p>プロセスチーズはいくつかのナチュラルチーズを混ぜ合わせて熱を加えたものです。</p>	<p>13 ちゅうがふうたきみごはん・わかめスープ 月 さつまいも・ピリカラ・アセロラ・ぎゅうにゅう・ごまあえ・ぎゅうにゅう・ゼリー</p> <p>炊きこみごはんにしんがでできる？</p> <p>炊きこみごはんは塩分が米に味付けする炊きこみごはんは塩分がはいりますので、米は塩が入ると吸水が悪くなるので、炊く寸前に加わえましょう。</p>

献立表

ふりかえってみよう ■ 朝食

食べてますか



朝食とは、英語ではブレイクファストです。

ブレイクファストのもともとの意味を知っていますか。

親はみんな、子どもたちにバランスのよい朝食を
んと食べさせたい、食べてほしいと願っています。
でも現実には、用意する時間がなかったり、子どもが食べ
なかったり……。たまには、菓子パン、冷凍おにぎり・ピラフ、
コーンフレークスそしてカップスープやインスタントみそ汁の時
もあります。日よつ日は、ファミリーレストランやファストフードの
朝食の時も……。

Breakはコーヒ、ブレイクのブレイクと同じだし fastは
「速い」だから「短い時間」であわだかしく食べる食
事のことだろう、なんて納得していませんか。実はfastにはも
う一つ、重々しい意味があるのです。「断食」です。ですから断
食を破る(ブレイクする)のが朝食というわけです。(断食だみ
て入だきなど思われるかもしれませんが、前の日の夕食から半日
近くたっているのです)この言葉の中に朝食の持つ重大な意味が秘
められています。

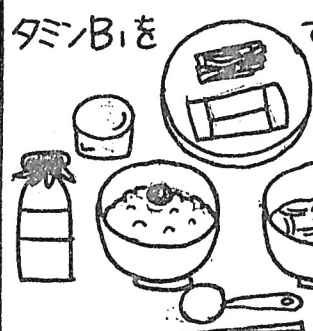
14 火 カレーライス・チーズ焼きフライ

カレーライスといえば、子ども達の人気
メニュー。しかしカレーライスだけではた
ん白質、カルシウム、鉄分、ビタミンが不足しま
す。かみらず、他の料理
も組み合わせ
て食べましょう。



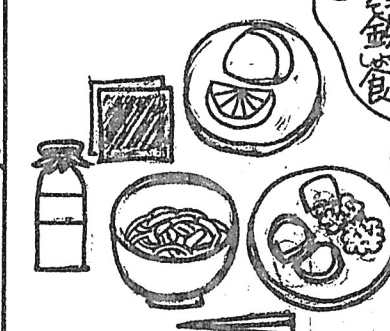
15 水 ごはん・さんま

昔、白米のご飯を食べると脚氣になるとい
われていました。それは穀物を精白して、ビ
タミンBを
すてしまうからです。
そこでビタミンBを
多く含む食品(豚
肉、大豆、落花生
など)をおかず
として食べましょう。



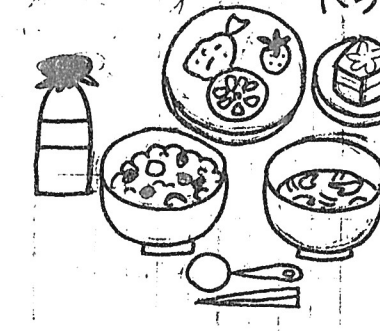
16 木 ラーメン・おにぎり・ピリカラ

うすいのりにはおどろくほどの栄養素が
含まれています。
ビタミンA・B・C
鉄分・カルシウム
食物せんい
など
わかめ、こんぶに
並ぶ、日本の伝
統的な海産
物です。



17 金 卒業お祝献立

6年生のみねさん
おめでとう
思い出のひとつに給食を加えてくれ
たらうれしいです。
これからも
健康的な
食事に心が
けましょう。



21 火 うずまきパン・アメリカン・カレー

動脈硬化や高血圧という血管の老化
を防ぐヨーグルトは心臓病や脳卒中
の予防
に効果のある食
品です
これはヨーグル
トに含まれてい
るカリウム・カルシ
ウムがはたらい
ている



22 水 こぎねずし・かぼちゃのみそ汁

きつねとは油揚げを使った料理に
つけるよびなで、きつねが油揚げを女子
という言い
伝えによるものです。
また、きつねは稻荷
神社のお使いとし
て祭られていること
から稻荷ともい
います。



『モードセカリ替えスイッチ』としての朝食

私たちの生活は起きている間の「活動モード」と、寝て
いる間の「休息モード」の繰り返りです。活動モードでは
それぞれの人々が持っている能力をフルに発揮して活動し、その
間にたまった疲れを休息モードでいやして次の日の活動にそ
なえる。
目覚めた後の何分間かは、休息モードから活動モードへの
移行期です。この時期に適度な刺激が与えられるとモード
セカリ替えがスムーズにいよいよです。ここで朝食が絶妙な役割
を果たします。

考えてみると、食事というのは結構大変な作業です。手を動かす
口を動かす、飲み込む、しかもこれらの作業の間、視覚、嗅覚
味覚、触覚が常に刺激されているのです。これがほとんどよいオー
ミングアップ(つまり)脳のコンピュータを目覚めさせてスムーズ
に活動モードへと移行させてくれるのです。朝食を食べない人に
理由を聞いてみると、「まだ調子が出ないから」という答えが返
ってくる場合があります。これは話が逆です。朝
食にはそれまで休息モードにあった脳やからだ
をよみがえらせ、調子を出させるという役割があるこ
とを認識しましょう。

