

献立表

食事の食品をふやすには...

食事を作るとき、食べる時、食品の量にこだわらな
 欠食すると30品目とすることはむずかしくなります。また、欠食
 は肌荒れやスタミナ不足、貧血の原因になります。

●まず献立をたてることから始めましょう。
 家族の嗜好、食品のバランス、買物の都合などを考えて、1食よ
 り一日、一日より一週間ぐらいの献立を考えてみましょう。
 子どもが小学校で給食を食べる日は給食の内容も見て、同じ料
 理にならないようにしましょう。

●家庭料理は食品のバランス
 を考えて...

少量でもより多くの食品を色とりどりに組み合わせれば、それだ
 けでも、栄養のバランスはよくなります。主食のほかは一汁二
 菜または一汁三菜の形にすれば理想的です。

主食のほか
 一汁三菜 または一汁二菜
 汁
 主菜(魚や肉、卵、大豆を主にしたもの)
 副菜(芋、海そう、野菜を主にしたもの)
 和風・中華風・洋風を問わずこの形にするとよいでしょう。



<p>1月 カレーライス・ツナサラダ フルーツサラダ・ぎゅうにゅう</p> <p>牛乳に乳酪酸を加えて温かいところ においておくと、ヨーグルトが できます。乳酸菌は、人や 動物の胃や腸の中にもいて 体にとって毒になる細菌を やっつけてくれます。</p>	<p>2火 うずまきパン、カボチャ入り、にんじん アブリコットジャムハンバーグ・グラッセ いんげん豆・コーンポタージュ・ぎゅうにゅう</p> <p>かぼちゃは育てるのにあまり手が かからず、いっぺんにたくさんと れて、さらによいことに長い 間保存しておけます。だから 江戸時代、きんとき全国各地で 作られるようになりました。</p>	<p>8月 たけのこごはん・かつおのあげに えだまめ・あさりしる、このぼり、ぎゅうにゅう</p> <p>かつおは長いキョリを泳いでり 水面に近いところをよく働か まるので血をいっぱいあ います。ここに肉(血合肉)が 多く入っています。ここに は血をつくる大切な金 銭がふくまれています。</p>
--	--	--

9火 ちりめん、えびの、れんこんの、
ませずし、ちんぷら、いそあげ
すまじる、いちご、ぎゅうにゅう

入学お祝いメニュー

きょうはとうばん
がんばってね!

10水 ラーメン、ゆかり、おにぎり、ピリカラ
ポーク、ゆでくら、オレンジ、ぎゅうにゅう

クイズ 昔から「おにぎり」は「おに」が
 ざらいな食べ物だといわれていま
 した。それはどうしてかな...

- ① おにはおにぎりの中に
はいっているうめぼしがざ
らいだから。
- ② おには肉しか
たべないので、ごはんがざ
らい。
- ③ おにぎりという
なまえがざらいだから

こたえは次回です。

11木 ごはん、いわしの、
うめぼし、みりんぼし、にくじゃが
キャベツ、アモモ、あえ、ぎゅうにゅう

うめぼしのすっぱさの元になっ
 ているのがクエン酸です。ク
 エン酸はつかれのもととな
 なる乳酸を分解してとりのぞ
 き、それ以上乳酸がでない
 ようにしてくれます。

12金 こくとうパン、ポークシチュー
まめのごま、ミルクゼリー
マヨネーズあえ、いちごソース、
ぎゅうにゅう

ごまには、豆の働きに必要な成分が
 多く含まれている。月と細胞に必要
 な成分が記されている。月と細胞に
 必要で記されている成分が記されて
 いる。シチン酸、
 細胞がふるふる
 くなるのを防
 ぐ。セサミオイル
 いう油とビタ
 ミンEなどです。

もし外食・加工食品を利用するときには...

●外食するときは、定食風のものを選
 らぶと比較的バランスがとれる。
 ●加工食品も、袋から出して
 そのままではなくひと手間
 (イ例) スープ+牛乳(味も薄味になり栄養価も上がる)
 ハンバーグしゅうまい (食品数が増える)
 + やさいあんかけ
 牛丼の素+卵+青みの野菜(彩りもよくなる)

外食はもとより、家庭の食事においても子どもの嗜好にあわせたメニューを主
 していると食体験がせまくなり、健康な食生活のバランスを欠くことになりま
 す。多様な食品から栄養素をとりたいたいものです。

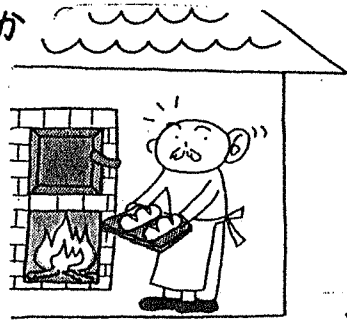
献立表

クロワッサン 誕生生物語

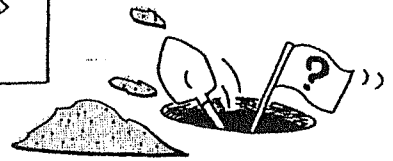


クロワッサンはどこで生まれたパンが知っていますか？フランスのパンとして有名ですが、生まれたのは実はオーストリアなのです。(フランスのとなりがスイスで、そのとなりがオーストリアです。)ヨーロッパをいくをたくらむトルコ軍がオーストリアの首都ウィーンにせまるために、夜中にトンネルをこっそりほっていました。ところが、夜明け前からはたらくパンやさんがその音に気がつき、オーストリア軍はトルコ軍をやっつけることができました。そのとき、トルコに勝ったのを記念してできたのがクロワッサン

なのです。クロワッサンはトルコの国旗にかかっているあの形をかたどったものです。さて、その形とは何なものでしょうか



- ① トルコの国の形
- ② バナナ
- ③ 三日月



<p>15月 ナメシ、いかに、きりぼし、いんづめ、つやき、のにも、えのきのおつがほし、カルン、ギョウチン</p> <p>穀類や野菜に多いセミローレンは水に溶かすので、腸内のビフィズス菌などのよい菌を増やすことがわが国で日本人の摂取量は減る一方、20年前に比べて1/10~1/20まで減っています。</p>	<p>16火 ドックパン、フライドポテト、スパニッシュオニオン、れんげし、セチ、ギョウチン</p> <p>ケチャップの始まりは300年前にマレー半島にあった「ケチャ」というソースだといわれています。今のようなトマトで作るトマトケチャップは200年前にできた。この国でつくられたか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ① アメリカ ② イタリア ③ 日本 	<p>17水 ギョウチン、こちくわ、ちんぷら、てんぷら、おにぎり、ちんぷら、あおむし、ミナト、ギョウチン</p> <p>しいたけに含まれているエリタデニンは、コレステロールの代謝を促す働きがあります。しめじに含まれるエルゴステリンは、またガンを防ぐ力があります。</p> <p>この薬効に注目して</p>
<p>18木 ごはん、ぎせいとうふ、じゃこ、ピマン、みそしる、サンフルーツ、ギョウチン</p> <p>わたしはだれでしょうか</p> <p>① みどり、さいろ、たいだい、あかいろがあります。</p> <p>② ビタミンCの多い野菜として有名です。</p> <p>③ 祖先はからいとうがらです。</p>	<p>19金 クロワッサン、すめいか、バター、けめ、ポトフ、ナタデココ、いりヨーグルト、ギョウチン</p> <p>カリウムはナトリウムの排出を促進し、血圧を下げる効果があります。じゃがいもにはこのカリウムが多く、高血圧予防にオススメの野菜です。</p> <p>スープにカリウムがとけこんでいます。</p>	<p>22月 ごはん、かんこくしきのり、マーボとうふ、ナムル、ゆでとうもろこし、ギョウチン</p> <p>とうもろこし、ひげの先に花粉がつくと実をつけることができます。ひげの実はずらぎっていて、ひげの数と実の数はいっしょです。</p>
<p>23火 うずまき、パン、かいぼし、キャベツ、のクリーム、オムレツ、サンフルーツ、ギョウチン、ミルク</p> <p>カルシウムは体量の約2~3%を占め、そのうち99%は骨や歯に残り、1%が血液に含まれています。骨に含まれているカルシウムはいつも新しく作り変えられているので、一定量のカルシウムを補給しなければなりません。</p>	<p>こたえ ③ 三日月</p> <p>パン屋がオーストリアのピンチをすくったということで、特別なパンを焼いてもよいというお返しができました。そこでパン屋はトルコの国旗にある三日月の形のパンを作りました。つまり、敵を食べてしまおうというわけです。クロワッサンを作るには、まずバターをわりこんだ生地をうすくのばしてから、表面にバターをぬって半分におりにむという作業を何回かくりかえします。こうすると、パン生地とバターがパイのようにそうになって、焼きあげたときにふっくらと軽い仕上がりになるのです。生地を三角形に切り、はばの広い方からまいて、三日月形にととのえてから焼けばでき上がりです。</p> <p>クロワッサンは、バターとたまごをたっぷり使っているので、ふつうのパンよりも脂肪分の多いパンです。サクサクとした歯ざわりを楽しめます。</p>	

献立表

食事のタブー

食事のマナーは国や地域、時代などによってさまざまです。現在の生活で、よく指摘されるタブーをみると、基本的には、次にしめすような心がけが、共通してあるように思われます。

- ① かつらがみぐるしくないように食べる。
 - ② いっしょに食べる人に失礼にならないように食べる。
 - ③ 食事を作ってくれた人への感謝をしめす。
 - ④ 不潔にならないように食べる。…ということなどです。
- このようなマナーを身につけていくためには、日々の食生活を

おして、子どもにおしえていくことが大切です。家庭で親が子どものおいモデルになることが、欠かせないポイントです。

マナーのポイント



× ひじをつけて食べるのは見苦しい。

○ 茶碗は持って口に運ぶ。



○ スプーンやフォークを口に運ぶ

24 水 ひじきずし・いかとピーナツあえ・わらびもち・ぎゅうにゅう

() のたべものはなんでしょうか
 きずこは、() を火にかけていて、細かくしたいものです。よいかおりをもち

たんぱく質、ビタミンBがたくさんあり、消化吸収もよいのです。

25 木 ミートスパゲティー・アスパラガスのフライ・きゅうりとたまご・アセロラのマヨネーズあえ・ミニゼリ・ぎゅうにゅう

マヨネーズは卵の黄身がもっている乳白化力(=油と水分を混ぜ合わせる力)もつかって作ります。

アスパラギン酸は緑色のアスパラガスに多く含まれていて、疲労回復に役立ちます。

26 金 うずまきパン・さけのばちみつ・マヨネーズやきわがめ・ミニトマト・パン・アセロラ・スープ・ぎゅうにゅう

わかめには、大切な栄養がたくさん含まれています。ヨードというミネラルは、ホルモンの材料になっています。

アセロラは、このホルモンの材料になります。アセロラは、全身の細胞に入ってくると、免疫力を高めます。

29 月 ぎゅうにくとまめやしのごはん・パン・サンスー・レタスとカブのスープ・れいせうパン・ぎゅうにゅう

中国料理ではスープ全部のよび名を湯菜といいますが、トロミの具合で名前がかわってきます。トロミのついてないものを「湯」、ややトロミがついているものを「羹」、トロミの濃いものを「羹」といいます。

30 火 しやくパン・スライスチーズ・とりささみ・スパイシーあげ・ポテトサラダ・ミネストラスープ・ぎゅうにゅう

スライスチーズ1枚20gを食べると、カルシウムが約200mg摂れます。

牛乳1杯(200ml)には、たんぱく質が約8g、カルシウムが約200mg含まれています。

31 水 ごまん・おでん・ぼつれんそう・あじかつのり・おでん・ちりめんあえ・あまなつゼリー・ぎゅうにゅう

うずらはキジ科の小形の渡り鳥です。全長18センチ、体重130~160グラムです。

たまごの殻には、カルシウムが約10g含まれています。

ビタミンB、鉄分は鶏卵より多いです。

いっしょに食べる人に失礼になる



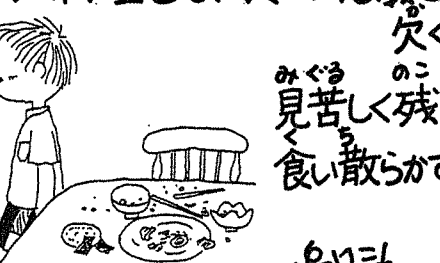
はし、フォークなどをふりまわす。

不潔な食べ方

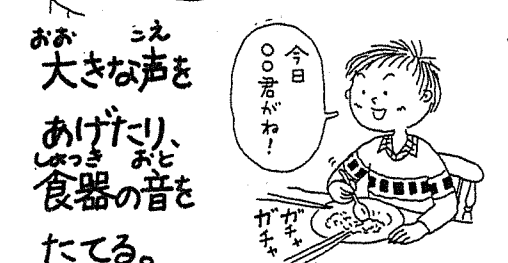


口に食べものを入れてまま話す。

料理をした人への礼儀を欠く



みぐるしく残し、食べ散らかす。



大きな声をあげたり、食器の音をたてる。

「いただきます」の意味

「いただきます」をいわないで、食事をする子どもが多くなっているといわれています。このことには、料理された食材である肉や魚や野菜などの生命をいただくという意味がこめられているともいわれています。短いことばなのですが、そこに生命に対する畏敬の念がこめられているのではいでしょうか。インスタントやできあいの食品の普及で、子どもが食べ物のもとの姿に接しなくなり、料理の場にかかわることが少なくなっていることが「いただきます」が聞かなくなっていることの原因のひとつかもしれません。

毎日、いただきます