

# 献立表

## カルシウムって何？

カルシウムってどんなもの？ 見たことあるかな？

じつは、カルシウムでできたものは、みんなの身のまわりにはたくさんあって、見たこともあまらずですよ。次にあげるのがカルシウムでできたものたちだけ。ひとつはカルシウムからできていないものがあります。

- ① 人の骨や歯
- ② 運動場に線をひく石灰
- ③ 貝殻
- ④ ダイヤモンド
- ⑤ チョーク



## 1 ビビンバ・かぼちやのはるまき 木 えだまめ オレンジ・ぎゅうにゅう

野菜の栄養成分は種類によって大きく異なります。一日に300g以上の野菜をとるのに



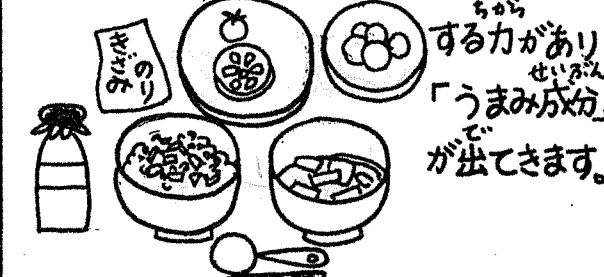
## 2 金 カレーうどん・おにぎり・かいばしらのマヨネーズやきこまつなとソセージのソテー・ミネロー・ぎゅうにゅう

うどんは、小麦粉に塩水を入れてこねてのばして作ります。小麦粉特有のグルテンの働きを生かして調理法です。



## 5 月 たらこふりかけ。キャベツとあぶらあげのみそ汁 いそべあげ・ミニトマト・わかしもち・ぎゅうにゅう

みそは、麦麹菌という微生物の働きも利用して作る発酵食品です。麦麹菌が分泌する酵素は、でんぷん、タンパク質などを分解する力があり「うまみ成分」が出てきます。



## 6 火 レズンパン・ポテトバーグ・カレーキャベツ スープ・ミネロファンテー

ビタミンCといえは生野菜のサラダを思いうかべる人が多いかもしれませんが、じゃがいもにもビタミンCは多く含まれています。しかも加熱してもわれにくい性質をもっています。



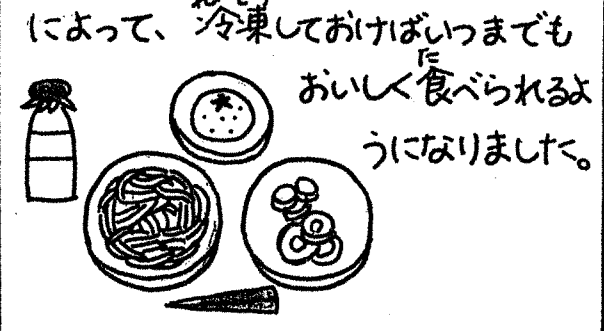
## 7 水 ごはん・はたけのちんげんさい・くたくんご・マ・ポテト・かにあんからめ・ほしりん・ぎゅうにゅう

わたしはだれでしょう？ ① ぼくは動物じゃなくて植物です。



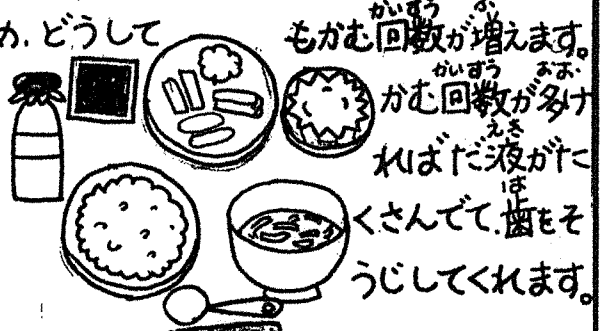
## 8 木 やきそば・いかのつけせき・ピリカラれいとうみかん・ぎゅうにゅう

みかんは10月から1月にかけて出回るくだものです。しかし、冷凍技術の進歩によって、冷凍しておけばいつまでもおいしく食べられるようになります。



## 9 金 てまきずし(ウインナー・たまご・にんじん・ツナ) サラダ すましじる・グモアア・ぎゅうにゅう

のりには食物せんいが多く含まれています。水に溶けにくい食物せんいは飲みこみにくいため、どうしてかむ回数が増えます。かむ回数が多ければだ液がにくさんでて、歯をそうじてくれます。



ボクたちはカルシウムじゃなくて炭素でできているんだ

④ ダイヤモンド

ダイヤモンドは、木炭や鉛筆の芯と同じ、炭素というものでできています。それ以上の貝殻、チョーク、人の骨や歯、運動場に線をひく石灰は、カルシウムからできています。

骨や歯は、カルシウムの他にも、たんぱく質と、リンなどのミネラルが合わさってできています。みんなが協力して、固くじょうぶで折れない骨にしているのです。

さて、骨の中にも血管が通っていることを知っていますか？

骨の材料になるカルシウムなどの栄養素は、この血管によって運ばれます。そして骨は新しくつくられています。

骨の中には骨髓があり、ここで血液が作られています。骨もチョークも同じカルシウムからできているけれど、骨は生きていて、血も流れているということが大きなちがいですね。

リン、カルシウム、ビタミン、血管、骨髓質、骨髄、チロシン質(厚いかた)

こわされたところは新しくつくりかえします

# 献立表

## 食中毒

梅雨のジメジメは、細菌が増える最適環境です。食中毒は、細菌や有害物質のついてる食品を食べて起こる病気です。

しかも、健康な時に比べて、からだの抵抗力が衰えている時があるといわれています。寝不足で疲れがたまっている、食事の好き嫌いや朝食など、栄養のバランスがくずれ、からだの調子が悪くなっている時は要注意です。



細菌はスキをわっている



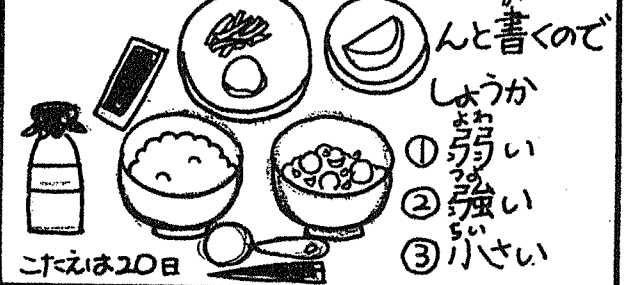
運動



生活のリズムをとるよう

12月 ごはん・さつまあげ・きりぼし・いんげんもの  
さといものか・あんが・オレンジ・ぎゅうにゅう

いわしは小さいものから大きいものまでいろいろあり、食べ方もいろいろです。さてこのいわしを漢字で書くと、魚へんにな



- ① 弱い
- ② 強い
- ③ 小さい

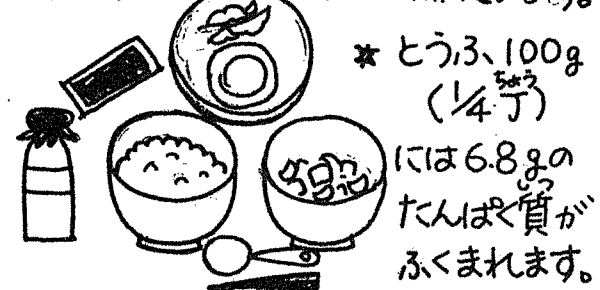
13日 うずまきパン・シフトグラタン  
ブルーベリージャム  
ジュリエンスープ・ミニトマト・ぎゅうにゅう

トマトの赤色の成分リコピンは人の体の中で増えすぎた活性酸素をやっつける力があります。



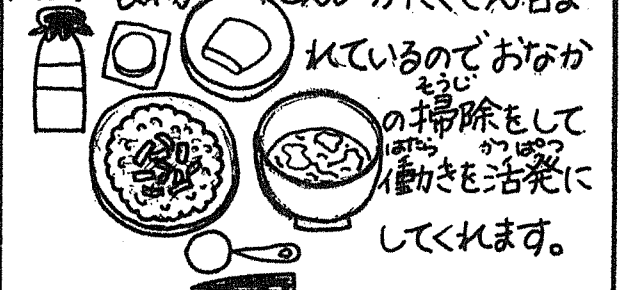
14日 ごはん  
かんくしきのり・とうふ・えびのくずに  
なすのきょうご・えびだまめ・ぎゅうにゅう

大豆から毎日25gのたんぱく質をとると、血液中の悪玉コレステロールを大幅にへらす効果が



15日 こぎつねずし・ほっけのいちやまほし  
むらくもじり・れいとうピーチ・ぎゅうにゅう

ごぼうを食べるのは、日本人だけ他の国では食用にされていません。でもごぼうには、食物せんいがたくさん含ま



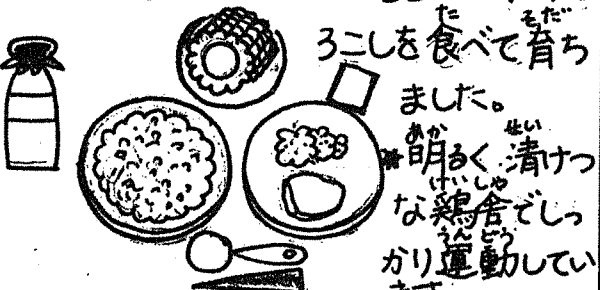
16日 ミートスパゲティ・ゆでたまご  
ほうれんそうと・すもも・ぎゅうにゅう  
コーンのソテー

体ではつくることのできないアミノ酸をバランスよく含むたんぱく質



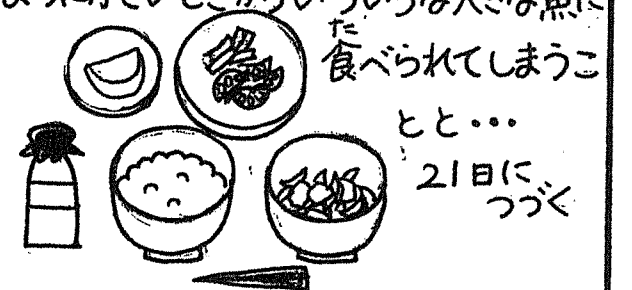
19日 がいばらと  
にんじんのピラフ・タンドリーチキン  
ブロッコリー・ゆでたもろこし・ぎゅうにゅう

鳥取県 東伯町農協で飼育されたとりにくです。  
\* 遺伝子組み換えの心配のないとうもろこしを食べて育ちました。



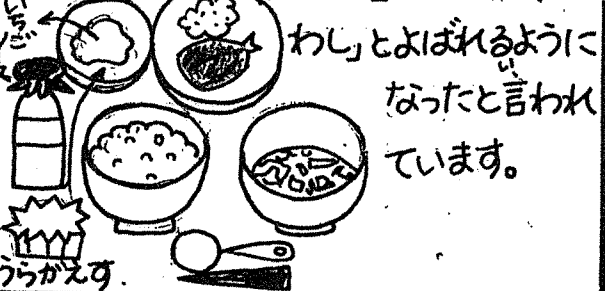
20日 ごはん・にくどうろ・れんこんの  
いそに  
いんげんの  
ピーナッツあん・オレンジ・ぎゅうにゅう

魚へんに「い」を書いて「いわし」とよみます。いわしは「しらす」(ちりめんじゃこ)のように小さいときからいろいろな大きさの魚に



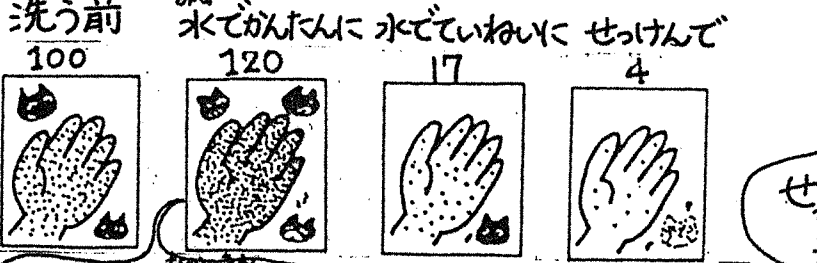
21日 ごはん・いわしのかばやき・ゆかりづけ  
水  
ぶけにじり・ミルクセリーの  
いちごソースかけ・ぎゅうにゅう

いわしは早く食べないとすぐさってしまふということのために、「弱い」がついてしまいました。「よわし」がなまって「い



## 特に手洗いは念いりにしましょう!

手洗いの効果を手の細菌数でみると、手を洗う前を100とすると、こたぬにちがいます。



せっけんで手首までしっかりと!

つめやしわの中の菌が表面にでてくるので多くなる。

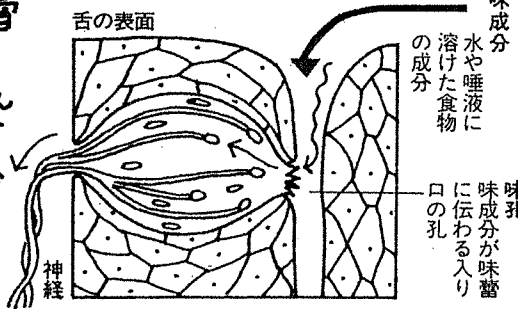
梅雨入りを前に、給食作りにも一層の注意が必要にならてまいりました。給食関係者一同、衛生管理には十分気を付けていきたいと思ひます。

## カミカミ運動はこんなにステキ!

**A** おいしさを生みだす  
よくかみ砕くことで、食べ物のもともとの味がよくわかる



味を感じるセンサーは、舌の表面の味蕾の突起をした味蕾。舌をじっくりと見ると、ツブツブが一面に広がっているのがわかる。このツブが味を感じる部分の味蕾です。食べ物をかみ砕き、唾液とよく混ぜあわせてはじめて、味蕾が反応する。



## 22 ラーメン・おにぎり・いかのピリカラ

ピリカラ味は、とうがらしのからさです。とうがらしは、ナス科の植物で、からみの強いものには、たかの瓜・カイエン・タバスコなどがあつ。甘みのあるものには、ピマン・しとうなどがあります。



## 23 金 こくろパン・チリコンカン

大豆に含まれるビタミンEには、からだのすみずみにまで、栄養や酸素を送ってくれる働きがあります。血のめぐりが悪いために起こる肩こりや腰の痛みを軽くします。



## 26 月 がやく・さばのこぼし

わたしたちのからだもつくっているたんぱく質は、お肉や魚だけを食べていても、つくることはできません。ビタミンCが必須なので、しらしにビタミンを含んだものや野菜を食べるをわすれないください。



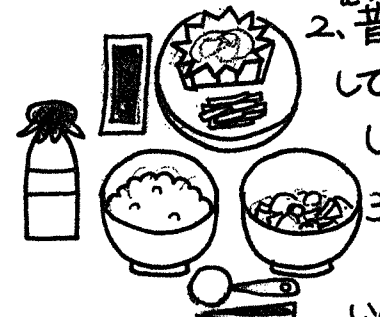
## 27 火 しゃぶパン あじのみかん

あじは味がいいから、あじという名のついた魚です。そのおいしさの秘密は、グルタミン酸。イノシン酸という、うまみ成分が魚の身全体にまんべんなくいきわたっているからなのです。



## 28 水 ごはん おでん・ほうれんそう

わたしたちが何を食べているか? 1. 白・茶・黒色のものがあり、しほると油がまぶさ。2. 昔から、長寿食として食べられてきました。3. 「開け〇〇」というおまじないの言葉があります。



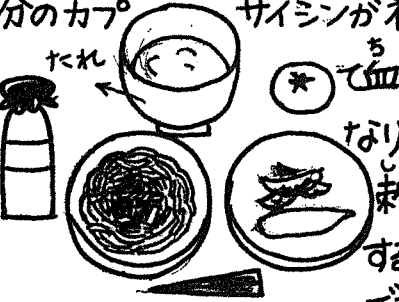
## 29 木 カレーライス・ソースなす

ウスターソースは、玉ねぎ・にんじん・トマト・りんご・みかんなどの野菜や果物の煮汁に香辛料・調味料を加えてつくります。このソースの生まれは、イギリスのウスター地方です。そこでこの名がつきました。



## 30 金 れいめん・ピリカラ

暑い日のピリカラ味は、食欲がまします。それは、とうがらしに含まれるからみの成分のカプサイシンが神経を刺激して血のめぐりがよくなり胃腸を刺激するからです。



## I 歯の健康の大きなきぎを握る。

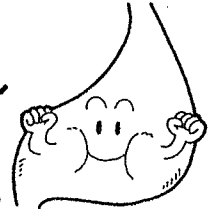
かむことにより、歯ぐきの血行がよくなり、健康な歯の土台を作り、むし歯・歯ぐきの病気の予防になります。



成長に必要な刺激を与える。かむ動作はあご・顔・頭部の筋肉を鍛え、また、しっかりした骨格をつくります。

## II 食べ物の消化をよくする。

かめばかむほど、唾液のはたらきも増し、消化吸収率も高め、胃腸のはたらきを活発にする。



運動能力に関係がある。しっかり歯をくいしばることによって、全身の力を発揮することができます。健康な歯の人が、奥歯でもものを瞬間的にかみくだく力は50~90kgで自分の体重とほぼ同じぐらいです。全力投球するときには瞬間的力が重要です。

