

献立表

あなたの“困った”も

助けるビタミンC

「毎日、元気にすごしたいな」という思いはみんなないでしょうか。でも、いろいろと悩みができたり、からだの調子が悪くなることも、やっぱりあるものです。もし右のイラストのようなことで困っているのだとしたら、ビタミンCを多めにとるといいですよ。ビタミンCはとても働きもののでみんなの体の中でいろいろな仕事をしています。次回につづく

なんだか最近しんどいなあ。宿題が毎日でるからかなあ... やらなさいいけないだけど気がおもしろいな

白にやけてソバカスがふえにみえい。肌もあれているし... なんだか気になるわ



きのうテレビでガンとたたかっている人達を見たけれど、私もガンになったらどうしよう。ガンを予防するために何かできることはないかしら

まえの全校集会でフラッシュとやらった。貧血気味だって先生に言われたけれど

<p>1 うずまきパン・タンドリチキン・じゃがいも 金 ジュリエンスープ・オレンジ・ぎゅうにゅう</p> <p>野菜を食べてきれいになろう。 ●野菜もよくかんで食べると歯のおそうじになります。 ●野菜の中のビタミンCは血をきれいにしてくれます。 ●野菜の中の食物せんいはお腹の中をそうじしてくれます。</p>	<p>4 ごはん・さばの刺身・わかめ・のり・しょうゆ 月 わかめのすまし汁・ミネラル・ぎゅうにゅう</p> <p>ミネラルは大切な栄養素ですが加工食品や精製されたものを多く食べるようになるとそのバランスがくずれやすくなります。 ミネラル=無機質 海苔のわかめはミネラルを多く含む食品です。 からだをつくる赤い食品のひとつです。</p>	<p>5 きのこ・クリーム・スープ・パグェティ 火 カレー・キャベツ・キャロット・かぼちゃ・ぎゅうにゅう</p> <p>マッシュルームとは英語で、マッシュルームといえはキノコ全体をさすこともあるほど欧米では、ポピュラーなキノコです。 スイタはフランス語でシャンピニオンという。ホワイトクリーム・ブラウンの3種類あります。</p>
<p>6 ごはん・ぎゅうにゅう・かぼちやのつめぼし・じょうゆ 水 だいたいのみそ汁・のり・ぎゅうにゅう</p> <p>だるさやこりなどの症状は筋肉中に乳酸がたまることによっておこります。 うめぼしに含まれるクエン酸は乳酸がからだの中にとまるのを防ぎ、炭水化物や脂肪をすみやかにエネルギーに変える働きがあります。</p>	<p>7 ごはん・えびの刺身・ほうろくにんじん・のり 木 いんげん・いちじく・ヨーグルト・ぎゅうにゅう</p> <p>血液をろ過していらぬ老廃物を体外に出したり、血圧を調整したりするじん臓の働きを助けるカリウム、白菜にはたっぷり含まれています。カリウムは煮ると汁の中にとけだすので汁をとるのをやめましょう。</p>	<p>8 うずまきパン・ポークシチュー 金 ほうろくにんじん・りんご・ぎゅうにゅう</p> <p>はちみつのはちみつは果糖とブドウ糖です。ふつうはちみつは消化によってブドウ糖に分解されてから吸収されますが、はちみつはそのまま吸収されますので、疲れをとり、きのエネルギー源として効果があります。</p>
<p>11 カレーうどん・おにぎり・しやまのちくわの・キャベツのみかん・ぎゅうにゅう 月 てんぷら・もやし・きゅうり</p> <p>ちくわは、魚肉に塩、さとう、でんぷんなどを加えて練りつぶし棒状に形をつくり、蒸したり、焼いたりします。セリロが竹の輪に似ているのでこの名がつけました。</p>	<p>12 バター・とりのクリームロール・サラダ 火 オレンジ・ぎゅうにゅう・ミルク</p> <p>ドレッシングは酢と植物油、塩、しょうゆ、さとう、からし、玉ねぎを混ぜあわせて作ります。ドレッシングをあえるとたくさんの野菜を食べていただけます。植物油の中には血管のコレステロールをクリアする働きもあります。</p>	<p>11/23日 聖カサ感謝の日 赤阪小学校 5年生のみんなが もらいました。 ありがとうございました。 ありがとうございます。</p> <p>給食センターのみなさんへ いつもおいしい給食をありがとうございます。 11月23日は朝4時～5時に起きています。この日は朝の献立は、みんなも知らず知らずのうちに食べてしまっています。明日(24日)は朝の献立は、中・小・高と体を休めたいです。私は一年生の時、お母さんの給食を食べた時「おいしい」と思いました。これからもおいしい給食をよろしくお願いします。私が一番大好きな食べ物はおにぎりです。これからもおいしいおにぎりを出してください。 赤阪小学校 5年生 由理</p>

献立表

ビタミンCの おしごと その1

たんぱく質のコラーゲンをつくる その2

血をつくる鉄分を体に吸収しやすくする。

肌の皮ふも、骨も、血管も、鼻やのどの粘膜も

健康な素肌も丈夫な骨や血管もビタミンCがないとつくれないよ!!

コラーゲンが足りなくなると肌は硬くなるだけでなく、血管が折れやすくなったり、血管がこわれやすくなったり、カゼもひきやすくなったりするよ。

鉄分が足りなくなると血をつくれなくなっているよ。

給食の調理員さんがほうれん草ビスマゴのいいものを作ってくださいますよ。

ほうれん草のビタミンCが鉄分を吸収しやすくしてくれるよ。

鉄分は吸収されにくいから、ボクがおてついでするよ。

みんなたんぱく質、コラーゲンで、たんぱく質の30%がコラーゲンです。

体をつくる

13 さつまいもごはん・いかのほくさい水

いもの中間には、じゃがいも、さつまいも、さといも、やまいもなどがあります。ふだんの食事の中でこれらのいもを食べる量が最近とでも少なくなっています。

いもの中間には、ビタミンCが多く含まれています。

14 ごはん・マール・ゆでとうもろこし・ぎゅうにゅう

ほうれんそうは、もともと冬野菜です。霜に当たったほうが、甘みが増します。そのうえ、夏に栽培されるものに比べ、ビタミンC、ベータカロチンがずっと多くなります。

15 うずまきパン・たらのスパイスおがず・にんじんグラッセ

ウズマキはキャベツ、カリフラワーを兄弟にもつ野菜は何といえはその答えは、家族の中ではもっとも高い栄養価に恵まれた緑黄色野菜の一つとして人気を集めています。

18 ツナすしごはん・いかとさといものにつけ

ビタミンCが不足すると傷がなおりにくくなったり、ウイルスによる感染症にかかりやすくなります。ビタミンCも多く含むみかんは、かぜの予防に効果的な果物です。

19 ニくとう・ポクテー・はくさいのパン

日本でだいこんのつぎにもっとも多く栽培されている野菜が白菜です。日本で広まったのは大正時代になってからで品種改良に大変な努力をされてきました。

20 ごはん・だすじやこ・さりほしだい

小松菜は東京の小松川近辺に育っていたことから、このように呼ばれました。栄養面では、他の緑黄色野菜よりカリウムと鉄分が多く含まれます。

21 インディアライス・ポトフ

クリスマスプレゼントは、じりはいつ、キリストが生まれた時、不思議な光を放つ星があらわれ、その星に導かれて、東の方から三人の博士がやってきました。クリスマスに贈り物をさしあげました。という事が始まりだそうです。

冬至(とうじ)のたべもの。色の濃い野菜を食べる。生活の知恵。冬至は1年中で一番昼が短い日です。この日は太陽が最も南にくる時です。これから先はまた、日が長くなっていきます。世界の各国では冬至を太陽の誕生日と考える所が多く、これが正月やクリスマスにつながっています。冬至に、かぼちゃを始め、おがゆやこんにやくを食べる習慣が残っています。一部地方では、レンコン、みかんなど「ん」のつく食べものを7種類食べると幸福になるともいわれていました。これは冬に、めずらしくなった野菜をお供する意味からきています。

また、かぜをひかないよう、ゆず湯に入る習慣もあります。寒時は、かぼちゃ、にんじんなどの色の濃い野菜を食べ、かぜの予防をするといった昔の知恵が感じられます。