

献立表

あなたの“困った”を

助けるビタミンC

「毎日、元気にすごしたいな」という想いはみんなないつまでも、いろいろと悩みがでたり。からだの調子が悪くなることも、やっぱあるものです。もし君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よ。ビタミンCはとても働きものでみんなの体の中いろいろな仕事をしています。次回につづく

なんとか、最近しついでなあ。宿題が毎日てるからかなあ…やらなきゃいけないんだけど気がおもいな

白にやけてソバカスがふえたみたい。肌もあれているし…なんとか気になるわ

きのうテレビで“がん”とたたかっている人達を見たけど私もがんにならうどうしようがんを予防するために何ができるとはないから

まあせんこうじゅうかいこの前の全校集会でフラーハーとしらやつた貧血気味だって先生に言われたけど

金 1 うずまきパン・タンドリチキン・じゃがいも
ジュリエンヌ・オレンジ・さくらんぼ

野菜を食べきれないになろう。

●野菜をよくかんで食べると歯のおそじになります。

●野菜の中のビタミン

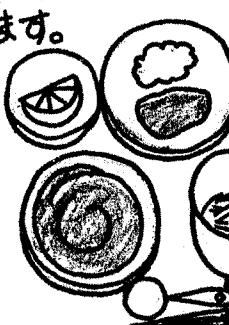
Cは血をきれいにして

くれます。

●野菜の中の食

物せんはお腹

の中をそじしてくれます。

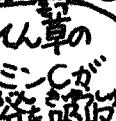
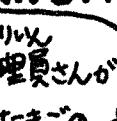
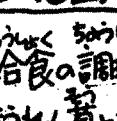
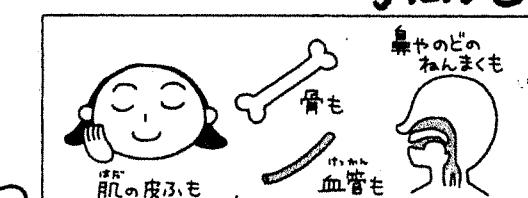


献立表

ビタミンCの
おじごと その1たんぱく質のコラーゲンをつくる
手伝いをする

その2

血をつくる鉄分を体に吸収しやすくする。

13 水 さつまいもごはん・いかの(よくさい)
かすみそしる・アセロラソース・ぎゅうにく

いもの中間に、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
人の食事の中これらのももを食べる量が
最近とても少しくなってきています。
いもの中間に
はんぶんやわび
タミンCが多く含
まれています。

18 月 ツナすいごはん・いかとさといも
ふたじる・みかん・ぎゅうにく

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を
多くふくむみか
んはカゼの予
防に効果的
な果物です。

21 木 インディアンライス・ホットフ
りんご・クリスマス・ぎゅうにく

クリスマスプレゼントはじめりはいつ。
キリストが生まれた時、不思議な光を放
つ星があつわ
れ、その星に導かれて
東の方から三人の博士
がやってきてキリスト
に見舞い物をささ
げました。という事
がはじまりだそうです。

11月10日 月曜日

14 木 ごはん・かんくしきのり・マーボーさのこ
ナムル・ゆでとうもろこし・ぎゅうにく19 火 ごはん・パン・トマトソースかけクリムニ
火 えだまめ・キウイフルーツ・ぎゅうにく20 水 ごはん・たけとじゅこさりほし大い
あじつけりのかきあげ・こんのこもの
こまつなのかきじる・オレンジ・ぎゅうにく21 木 冬至(とうじ)のたべもの一色の濃い野菜を食べる。生活の知恵一
冬至は1年中で一番長い日です。この日は太陽が最も南にくる時です。これ
から先はまた白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
考へる所が多く、これがお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
始めおかゆやこんにゃくを食べる習慣が残っています。22 金 うずまき・たらのスパゲッティ・グラッセ
ブロッコリー・パン・kinsース・ぎゅうにく23 土 小松公菜は東京の小松川辺につくら
れていたことから、このように呼ばれました。
栄養面では、他の野菜
よりカルシウム
と鉄分が多く
含まれます。24 日 一部の地域では、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
福になるとされています。これは冬になりめずらしくなった野菜をお供えす
る意味からています。25 日 また、かぜをひかないよう、ゆず湯に入る習慣もあります。寒い時は、かぼちゃ。
にんじんなど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を感じられます。