

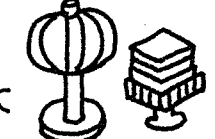
# 献立表

## ひなまつり ~はじまり~

今からおよそ1000年くらい前の平安時代に、紙でつくった人形で自分の体をなで、その人形に病気や不幸なことも移し、川や海に流し、お払いをしたことがはじまりです。やがてその紙人形は紙ではなく、着食した人形になり、願いごとをかなえるようになりまして。

そのとき、ごちそうとして供えられたものにひしもちがあります。

◆ひしもちには春の自然の色で表現しています。



紅は桃の色  
白は雪の色  
緑は若草の色

## 6年生の「卒業おめでとうバイキング給食」

2日 千早小学校  
7日 小吹台小学校  
9日 赤阪小学校  
13日 多聞小学校

も行ないます。



卒業を記念してお世話になったおうちの方や先生と会食します。少し緊張するかもしれませんが「よい思い出のひとつになれば」と思います。

<p><b>1 木</b> ちらしずし・たまごはなあえ あさりじる・ひしもち・ぎゅうにゅう</p>	<p><b>2 金</b> うずまきパン・チーズいり カリフラワー・ブロッコリー コーンのスープ・とうにゅうゼリー・ぎゅうにゅう</p>	<p><b>5 月</b> ごまん・いかとたけこのよせあげ はっほうさい・いはかん・ぎゅうにゅう</p>
<p><b>クイズ</b> たべものの中には豆腐と名のつくものがたくさんあります。さて豆から作るものはつぎのどれでしょうか</p> <p>①たまご豆腐 ②こや豆腐 ③あんこ豆腐</p>	<p>ココアには、たんぱく質、脂肪、糖質などが多く含まれています。消化もいいてす。少しは豆カフェインが含まれているのでつかれているとき飲むと、元気がなくなりますよ。(とうにゅうゼリーにははいっている)</p>	<p>いかに含まれているタウリンは、つかれを早くとってくれたり、またいらぬコレステロールをとりぬく血の管の病気を予防してくれます。</p>
<p><b>6 火</b> レーズパン・タラのマヨネーズやじやがもんのシロに こまつなとリンゴ・ぎゅうにゅう</p>	<p><b>7 水</b> ごまん・ほかけいちやばし・くとうふ うめぼし・あじさい ちんげんさいのアーモンドあえ・ぎゅうにゅう</p>	<p><b>8 木</b> きのクリームスパゲティ・ケチャップ カレーキャベツ・オレンジぎゅうにゅう・ミルメク</p>
<p><b>クイズ</b> 野菜の中でカルシウムも多く含むこまつなは、骨がもろくなるのを防ぎます。さらにビタミンCも多いので、骨を強くしてくれます。</p> <p>①たまご豆腐 ②こや豆腐 ③あんこ豆腐</p>	<p><b>クイズ</b> 豆腐の代表に絹ごし豆腐とよめ豆腐があります。四角い形をつくるよめ豆腐は型箱に布をしいてしぼります。では絹ごし豆腐をつくるときどのようにするのでしょうか</p> <p>①絹をしぼる ②和紙をしぼる ③布にしぼる</p>	<p><b>わたしはたれてしょうか?</b> 1. 緑や赤紫色のものがああります。 2. やきそばやおこのみやきにはかかせません。 3. 胃かよや胸やけを消してくれるビタミンUという成分があります。</p>
<p><b>9 金</b> うずまきパン・ポテトコロカ マーガリン・コーンのスープ レタススープ・チカリン・ぎゅうにゅう</p>	<p><b>12 月</b> ハヤシライス・ワカメサラダ あまなつゼリー・ぎゅうにゅう</p>	<p><b>13 火</b> たらこふりがけごまん・じゃこいり たまごやき ほうれんそうごまあえ・りんご・ぎゅうにゅう</p>
<p>ほうれん草は緑黄色野菜の王様といわれ、ほうれん草を100g食べると一日に必要なビタミンAとCがとれます。ビタミンAは油といっしょにとるとよく吸収されます。</p>	<p>わかめは酢といっしょに食べるとカルシウムをはじめとするミネラル類の吸収率が上がります。ただし、酢に長くつけておくと緑色が消えてしまいます。ドレッシングは食べる直前にかきましょう。</p>	<p>ほうれん草は鉄、葉酸も多く含んでいます。100g食べると一日に必要な鉄の1/3がとれます。貧血予防に大変効果があります。</p>

# 献立表

まいにち しょくじゅうかん  
毎日の食習慣を

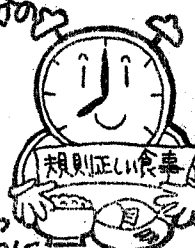
振りかえってみましょう

「残すことが平気」なんてことあたりまえになっていませんか？

あと一口なのに残してしまう...  
まず食べる前に自分が食べられる量を  
考えて、盛ることが大切です。

自分のおなかの大きさを知って下さい。

食べすぎは万病のもと、自分の  
適量を考えて食べましょう。  
また、朝食抜きも、昼食で  
補うことは肥満のもとです。  
朝・昼・夕 3度の食事を大切に。



よくかんで  
食べましたか

よくかむとおなかの  
調子がよくなります。  
豆類のはたらきも活発になり、なにごと  
にも積極的になります。  
一口食べたら15回はかみましょう。



14 ごはん・お粥・さんま・ちんげんさい  
水 梅干しにつけたり、赤い色を  
つけて赤じそももんでいっしょに

つけます。梅に含まれるクエン酸に赤じそに含まれる色素が反応して色がつきます。

15 くりせきおん・えびのてんぷら・ブロッコリー  
木 むらもじるいちご・おかしなケーキ

6年生のみなさん卒業おめでとう  
16日で6年生にとっては最後の  
給食になります。  
今日はお祝い献立  
です。味わってください。  
これが元気で楽しい生活を送ってください。

16 うずまきパン・とうふ・ポテト  
金 ジュリエンスープ・オレンジ・きゅうり

クイズ ① オランダ生まれの野菜です  
わかしは ② かがりがよく、主に軸を  
だれでしょうか  
スティックにして食べ  
たり、スープに入れて  
もおいしいです。

19 カレうどん・おにぎり・しゃものごまかけ  
月 こまつぶのたまごさきえ・ほしプルーン・きゅうり

のり... 私たちの血液は海水の成分に似  
ているといわれています。そして海の水の中  
にも、私たちに必要な栄養素がたくさん  
溶けこんでいます。  
海の植物である海苔  
そうはその栄養素  
も海水からとりか  
たくわえているのです。

21 てまきずし(たまご・ウィンナー・ツナ)  
水 すまじる・みかんゼリー・きゅうり

有明湾でののりの不作がニュースに  
なっています。川の水と海の水が混  
ざる湾なら日本各地でとることができ  
ません。  
まじりが水の汚れ  
はのりの生育に  
おきな影響を  
あたえます。  
海からの贈り物を  
大切にしたいですね。

22 ごはん・ピリカラポク・ナムル  
木 もやしスープ・りんご・きゅうり

もやしには緑豆や大豆などからでき  
ているものがあります。ヒョロヒョロと  
細い本をした野菜ですが、ビタミンC  
が多く、  
もやしに合った  
豆の部分もアミ  
ラーゼという酵素  
でおいしくします。

ただ正しい姿勢で美しいマナー  
感謝の心できれいに食べよう。

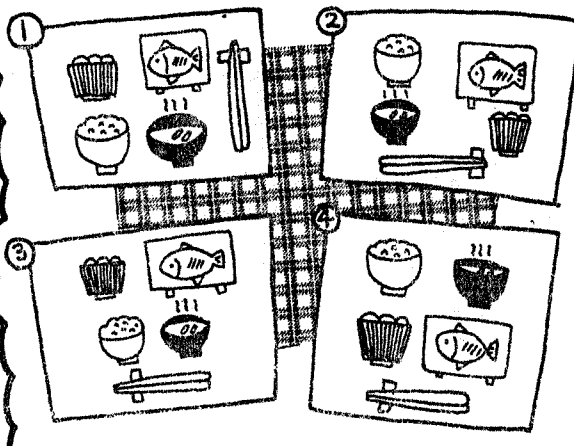
おうちの方へ

① 美しいマナーは  
毎日の食卓で大人  
が手本を示し子供の



様子を見ては何  
度も何度も注意して  
気が遠くなるような  
くり返しの上、身に  
つくものようです。

クイズ おはしやおさらが正しく  
おかれているのはどれか



② 一直線食べ(おがずだけまず全部  
食べ次に汁物を飲み、最後にごはんだけ  
を食べるような食べ方)をする子供が  
増えています。これではそれぞれの味  
の料理が口の中で出合うおいしさが味  
わえないだけだけでなく、配膳がまちが  
うてもそれが  
「機能的でない」  
ことに、気づかない  
のです。

