

もっと知ろう

いのちのしくみ

人は生きるために食べる。栄養ってなんだろー「食べる」とは人間が生きていくうえで最も大事なことだ。人間が口から食べ物をとり入れて命を保ち体を作ったり成長したりする体の中の働きを栄養という。またそのための必要な成分を栄養素という。食べなければ生きられないー食べたいものは人間が活動するためのエネルギー。これは眠っているときにも使われ、なくとる必要がある。食事をとおそそがにされている。心臓が休みなく動いて血液を送り出しているのも、

あれ？
食べたものは
からだの中で
どうなっちゃうの？



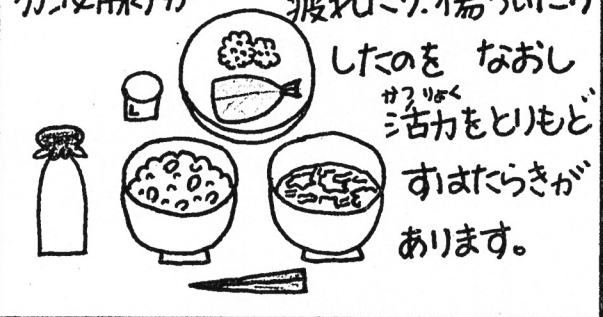
肺が呼吸をして酸素をとり入れるのも、その指令を出す脳が働いているのも食べたものを体の中心で燃やしているからだ。また食べたものは骨や筋肉、血液、内臓、皮膚などの人間を形作るすべての材料になる。じょうぶな骨や筋肉、立派な内臓を作るには、その材料である食べ物から、栄養分をまんべんなくとる必要がある。食事をとおそそがにする



11 まめまめごはん

水 むらくもじる・アセロラミゼリ・ぎゅうにゅう

大豆に含まれるレシチンは、休みなく働いているからだの神経やホルモン(内分分泌腺)が疲れたり、傷ついたりしたのをなおし、活力をとりもどすはたらきがあります。



12 ごはん

木 あじつかけり・いちご・ぎゅうにゅう

ふたに肉... 体のつかれをとってくれるビタミンBが豊富です。血液の流れをよくするリール酸が脳卒中などの病気を防いでくれます。日本一の長寿者の多い沖縄でよく食べられています。



13 うずまきパン

金 わかめサラダ・グレーゼリー・ぎゅうにゅう

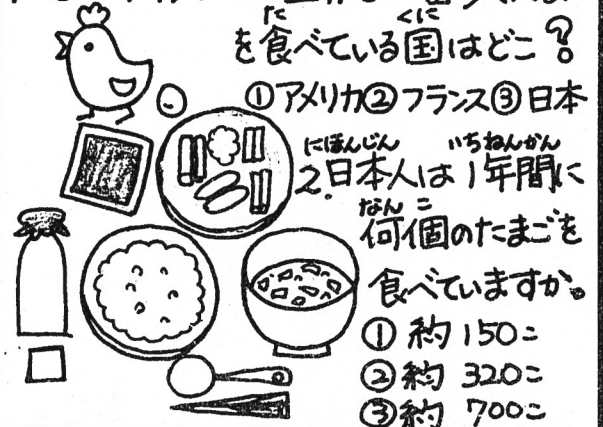
肉の話ー人間の体に必要なたんぱく質<その1>を組み立てているもの(アミノ酸)の中には人間の体でまわることのできないものがいくつかあります。そのアミノ酸をバランスよく含んでいるのが肉のたんぱく質です。



16 てまきずし

月 たまごのこじる・ぎゅうにゅう・ミルク

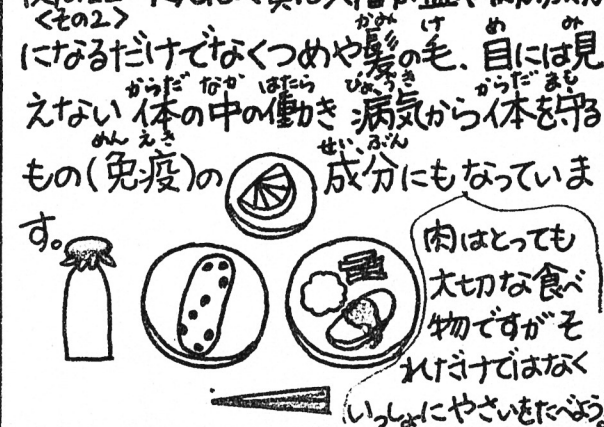
たまごクイズ... 1 世界で一番多くたまごを食べている国はどこ？
①アメリカ ②フランス ③日本
2 日本人は1年間に何個のたまごを食べていますか。
① 約150こ
② 約320こ
③ 約700こ



17 レーズパン

火 ポテトサラダ・オレンジ・ぎゅうにゅう

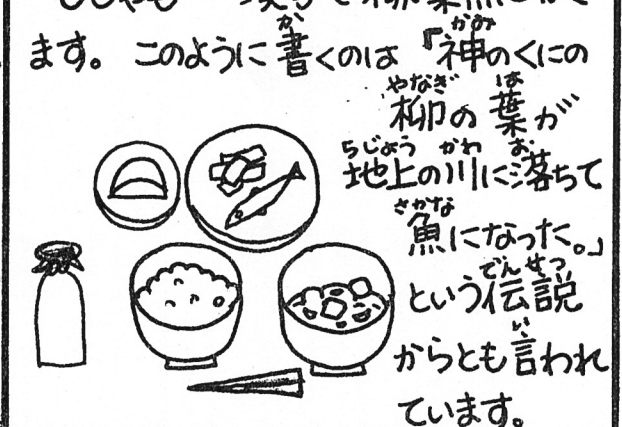
肉の話ーたんぱく質は人間の血や肉の成分になるだけでなく、髪や髪の毛、目には見えない体の中の働き、病気から体を守るもの(免疫)の成分にもなっています。



18 ごはん

水 ししゃも・にくどうふ

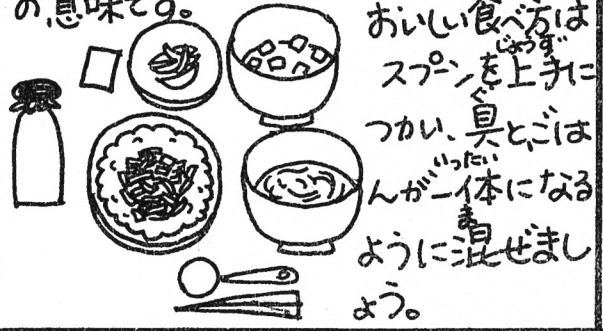
ししゃも... 漢字で柳葉魚とがきます。このように書くのは「神のくにの柳の葉が地上の川に落ちて魚になつた。」という伝説からともいわれています。



19 ビビンバ

木 スナック・ヨーグルト

ビビンバ... 正しい発音は「ビビムパ」韓国語で「ビビム」は混ぜる、「パ」はごはんの意味です。おいしい食べ方はスポンを上手につかい、臭とごはんが一本になるように混ぜましょう。

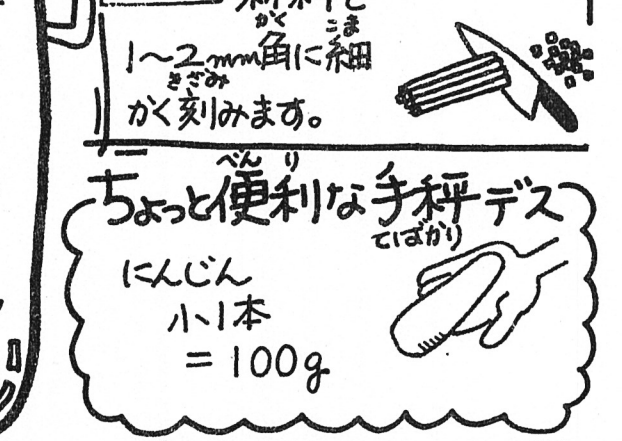


料理を作る時の言葉集

あえる... 混ぜるの1種ですがただ混ぜ合わせればよいではありません。たとえばほうれん草のごまあえの場合、ゆでたほうれん草と衣(ごまと調味料を合わせたもの)を合わせますが、このときほうれん草をつぶさないようにふんわりとあわせて、衣をまんべんなくつけることをさします。

切り方の言葉

みじん切り①
材料を1~2mm角に細かく刻みます。
ちよっと便利な手秤デス
にんじん 小1本 = 100g

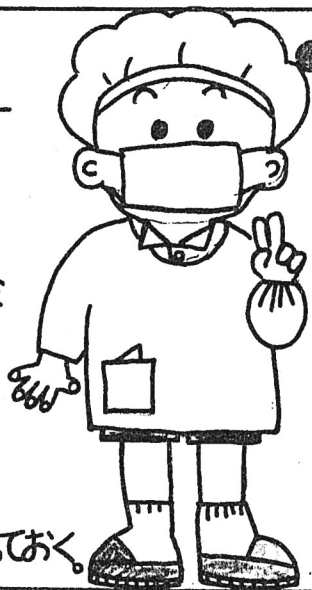


献立表

きちんとした身じたく

みなさんは給食のときにエプロンや帽子を身につけるのを知っていますか...

- エプロンは清潔なものをエプロンは洋服についたほこりや細菌が食べ物の中に入らないように身につけます。
 - 手洗いは清潔な食事の基本です。ていねいに洗って清潔なハンカチでふきます。
- ※つめもみじがくせしておく。



●ぼうしは 髪の毛やフケが落ちるのを防いでくれます。髪の毛やフケなどには食中毒をひきおこすブドウ球菌がいます。頭をしっかりとつむように

●マスクを忘れずに！ つばが食べ物にはいるのを防ぎます。
※ マスクをあごにかけたり、口からずらしている人を見かけます。気をつけてくださいね。

<p>20金 たらこスパゲティ・キャベツ・チャウダー・グレープフルーツ</p> <p>キャベツは人類の歴史がはじまったときから存在した植物といわれています。葉を青汁にするケールは葉が丸まらずにタイプでより粗先に近いキャベツです。その後今のようなまるい形に改良されました。</p>	<p>23月 こぎつねずし・いかのつけやき</p> <p>いかの身は牛乳や牛肉と同じくらい消化のよいたんぱく質です。うまみのもとになるアミノ酸類も豊富に含まれ高血圧の予防によいとされます。タウリンも多く含まれています。</p>	<p>24火 バターロール・かいぼらのグラタン・ミネストローネ・オレンジ・ミルメーク</p> <p>貝の中で唯一ほて貝だけが泳ぐことができます。その泳ぎ方は貝を開いて水を吸いこみ側面に水をビュッと押し出し、その力で泳ぎます。</p>
<p>25水 ごはん・さわらのごまめそせき・かきあげ・ゆかりがけ・ぎょうちゅう</p> <p>さわら...4~5月ごろにたまごをむために岸の近くによってきて豊漁となったために春の魚ということして「魚春」の字があてられたいわれています。</p>	<p>26木 やきそば・レタスのスープ</p> <p>わたくしはだれでしょう？ ① 原産地は南米のペルーです。ナス科の木直物です ② ガンの予防によいリコペンという成分をもっている ③ イタリア料理によく使われる。</p>	<p>27金 うずまきパン・ポークシチュー・ツナサラダ・マカリン</p> <p>豚肉にはつかれをとるビタミンB1が牛・豚・鶏の肉の中でいちばん多く含まれています。スタミナもつけたいときには豚肉を食べるといいです。</p>

あとかたづけ

●しゃっきのおしかに同じしゃっきのしゃっきをかさねてかごにいれましょう

たべのこしたおがずははじめにはいていたしゃっかんにもどします。

●トレーの上のこっていませんが、きょうのふた・キャップ・ストロー・マヨネーズ・マカリンの袋はビニール袋にいれる

●はしはそろえていれましょう。

●スプーン・フォークは同じむきに..... PL こじやないよ!