

献立表

もっと知ろう

いのちのいきか

いろいろな食べ物が必要なもの。動物はみな自分の体に必要な栄養分を自分の体に適した食べ物からとる。人間はどの動物より文化が発達していると思われているけど、自分たちの栄養源を確保する能力を見ると、とても力の弱い存在である。

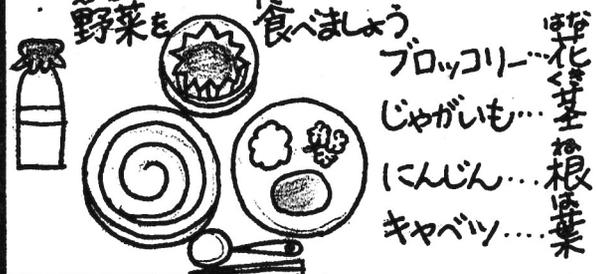


葉緑素をもった植物は土壌中や空気中の元素から、それに太陽の光をとり入れて容易に栄養分を作り出すことができる。人間はその植物を穀物・芋類・ナッツ・野菜・くだものとして食べるだけでなく、牧草を食べる牛や羊、飼料を食べる豚や鶏を肉として食べる。人間は木植物も動物も魚もいろいろな食べ物を食べる。たくさんの命をもらわないと生きていけない存在なのだ。一年生入学お祝い献立です。

1 火

うずまき・いか・おこみやき・ブロッコリー・タイムのサラダ
じゃがいものミルクににんじん・ぎょうにゅう

野菜は「花・果実・葉・茎・根」と食べる場所によって分けられます。健康を保つためにも、いろいろな種類の野菜も食べましょう。



2 水

たけのこごはん・かつお・ゆかり・わかめ・まじり・かしもち・ぎょうにゅう

たけのこは1日で1メートルをこえてのびることもあります。たけのこの中にはたくさんのふしがあります。ふしとふしの間がみんなのびるので、生長がはやいのです。



7 月

くりせきはん・えびの・れんごの・てんぷら・いそべあげ・ブロッコリーの・むらもじり・いちご・ぎょうにゅう

いちご 英語名ではストロベリーといいます。ストロー(わら)のように水を吸うところから名付けられたともいわれています。洗う時にへたをもつげかまますると水はくになりません。



8 火

クロワッサン・ポテト・カレー・ビッグ・キャベツ・ゆでたまご・ナタデココ・ヨーグルト・ぎょうにゅう

わたしはだれてしょうか?
① 原産地はアメリカです。
② 油とコーンスターチ(とうもろこしの原料)になります。
③ つぶつぶが甘い。はしの黄色い野菜です。



9 水

カレーライス・まめのまヨネ・えんどう・グレープフルーツ・ぎょうにゅう

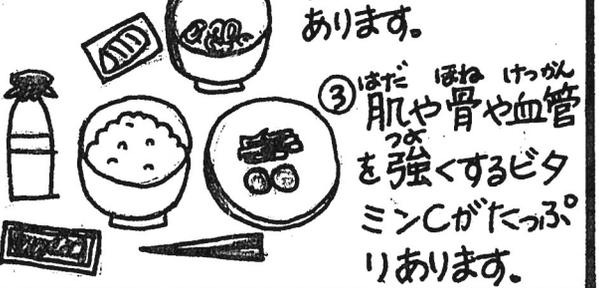
グレープフルーツは実がぶどうのように群がってたわわに実るためこの名がつけました。ビタミンCやペクチンが多いので疲労回復や貧血ぎみの人には鉄分の吸収を良くするために役立つ食品です。



10 木

ごいしん・チーズがんも・じゃこピマ・すめいがと・しんやくのほの・れんご・パイナップル・ぎょうにゅう

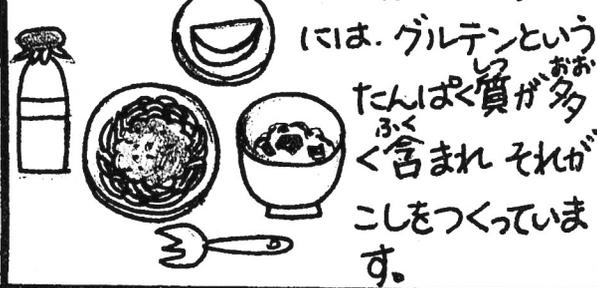
わたしはだれてしょうか?
① ナス科の野菜です。
② 黄・緑・赤色のものがあります。
③ 肌や骨や血管を強くするビタミンCがたっぷりあります。



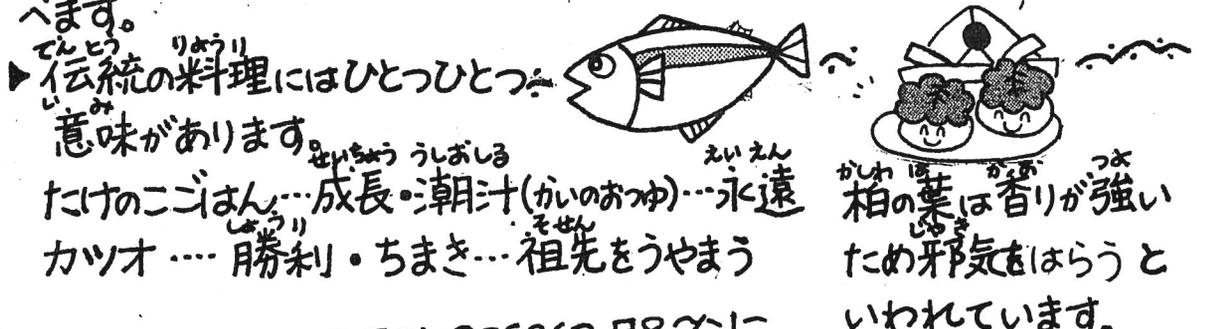
11 金

ミートスパゲティ・ワカメサラダ・あまなつみかん・ぎょうにゅう

スパゲティにこしがあるのは、スパゲティはデュラムセモリナという小麦粉からできます。この小麦粉には、グルテンというたんぱく質が多く含まれ、それがこしをつくらせます。



「子どもの日」である5月5日は平安時代から「端午の節句」として祝っています。子どもが元気に育ってきたお礼や、これからも健やかに成長してほしいと願いをこめてお祝いのごちそうを食べます。伝統の料理にはひとつひとつの意味があります。たけのこごはん...成長・朝汁(かいのお汁)...永遠・カツオ...勝利・ちまき...祖先をうやまう。柏の葉は香りが強いので邪気をはらうといわれています。



献立表

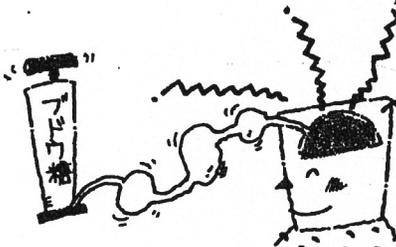


もっと知ろう

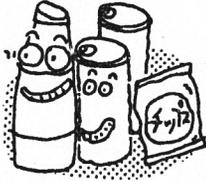
口のちのしるし

人は生きるために食べる

おなかがすくのは元気がある証拠。人間の体には血管が張りめぐらされている。その中を流れる血液は酸素や栄養素を体じゅうの細胞や組織に届けている。食事をして時間がたつとおなかがすくのは、血糖(血液中のブドウ糖)が使われて減るからだ。



脳には、おなかがすくと食べ物をとるように命令したりおなかがいっぱいになると食べるのをやめるように命令したりする場所がある。体の調子が悪い場合は食欲がなくなるとなる。一日3回の食事も規則正しくとるのは、体のリズムをつくるにも大事なこと。のべつまくなしにスナック菓子や清涼飲料をとっていると、「おなかがすいて」という感覚がわかりにくくなって体の調子を悪くする。しっかり食べてよく動いて元気がよときは、食事がおいしい。



14月 ツナすしごはん・れんこんのいそいそぶたじる・ぎゅうにゅう・ミルク

15火 ドックパン・たまごいりとうもろこしスープ・えだまめ・オレンジ・ぎゅうにゅう

16水 ごはん・かにたまご・さんどまめとかんこくし(きのこ)・ひき肉のピリカアモやしスープ・ぎゅうにゅう

みそには腸のそうじをしてくれる食物せんがに含まれています。またみその中の微生物は腸内の腐敗菌や有害物を体外へ送り出します。

えだまめは大豆が熟す前のやわらかい状態のものです。豆と野菜の両方の栄養分を含んでいるのが特徴です。肝臓の病気である脂肪肝を予防レシチンも多く含まれています。

もやしという名前は萌やす(芽を出させるという意味)が語源です。種子の状態ではほとんどもやしに含まれていないビタミンCが発芽することによって一気に増えます。

17木 ひきにくと・アスパラガスとごぼうのごはん・キャベツのナムル・さといもときのきのおやつ

18金 こくとうパン・さけのマヨネーズやきマザリン・にんじん・ごぼう・ほうれん草のコンソメスープ

21月 てますごはん(かにのすもの・ウィンナー)・すまじる・ぎゅうにゅう・ミルク

ごぼう...古く中国から薬用として伝わりましたが、現在日本以外の国でごぼうを野菜として食用にする国はありません。食物せんの一つでごぼう特有の歯ごたえはイヌリンによるものです。

カロテン(カロチン)はにんじん・ほうれん草など緑黄色野菜に多くふくまれています。カロチンは油脂にとける性質があるので、油脂と一緒に調理するとからだの中で利用されやすくなります。

酢飯はなぜたくさん食べられるのか? すっぱい味や匂いは、それに対して反射的に唾液や胃液が出てきます。そして食欲がわき、吸収のよさが、さらなる食欲を呼び起こすからです。

22火 しゃくパン・トンカツ・ポテトサラダ・レタスのスープ・れいとうごぼう

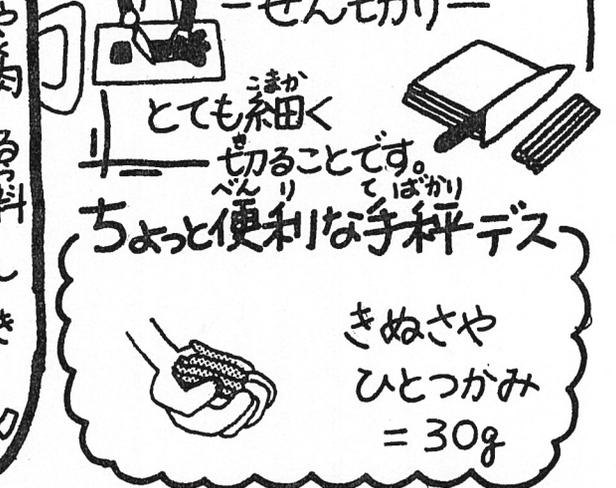
米料理を作る時の言葉集

トンカツは日本を考えた食べ物です。もとはカツレツという料理でフランス語で肉を薄く切ることをいうコートレットという言葉と同じです。それが豚のトンカツレツがいわれになってトンカツという名前になりました。

アク...材料自身を持っているいやな味。じやま味の成分のこと。野菜も肉も持っていますから、切ったら水につけるとか、前もってさっとゆでるとその材料に適した方法で除かると、料理がおいしく仕上がります。煮込んでいるときに浮きあがってくる泡のこともアクといひます。ていねいにすくってください。

切り方の言葉集

せん切り
とても糸田く
切ることです。
ちよつと便利な手秤デス
きぬさや
ひとつがみ
= 30g





献立表



食べもののはたらき

わたしたちは、食べ物に入っている栄養素によって成長したり、それをエネルギーにしてからだを動かすのです。

ごはんやパン、うどんやスパゲティ、じゃがいもなどには糖質といってわたしたちが動かすためのエネルギーをくれる栄養素が入っています。

あぶらやバター、マヨネーズなど脂質といわ



れるあぶらのなかまもエネルギーのもとになる栄養素です。

肉や魚、牛乳やチーズ、それに豆などにはたんぱく質という栄養素が入っていて血や筋肉をつくれたり、エネルギーにもなりますが、成長するためには欠かせません。また野菜やくずものにはビタミンがふくまれていて、からだの調子をよくしたり元気にしてくれます。

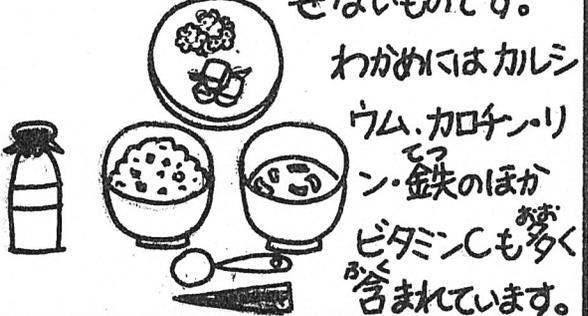
23 インディアンライス・ポトフ 水 フルーツヨーグルト・ぎょうにゅう

ヨーグルトの中のビフィズス菌は腸内の腐敗菌の活動力や病原菌が増えるのを防ぎます。



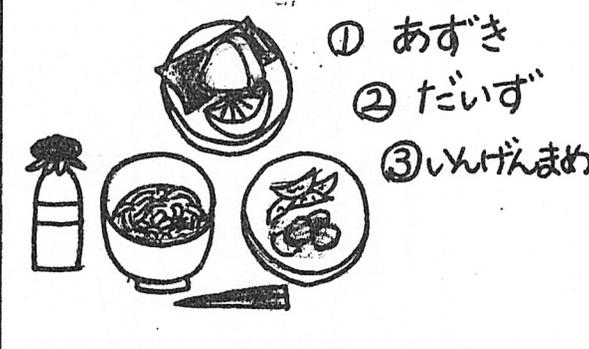
24 わがめごはん・がれの 木 ブロッコリー のごまあえ

ビタミンCは細胞の老化を防ぎ、生命をいきいきと活発に保つために欠かせないものです。



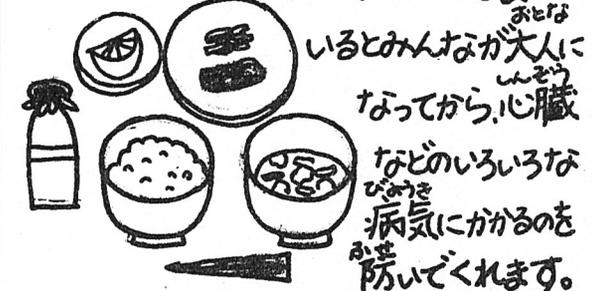
25 ラーメン・おにぎり・とりにくの 金 えだまめ・グレープフルーツ・ぎょうにゅう

えだまめはある豆の子どもです。次の3つの中のどれでしょう



28 ごはん・いわしのぼうし 月 ベーコンとじゃがいものみそ汁・オレンジ・ぎょうにゅう

いわしに含まれている油は、血管の壁にくっついたコレステロールを掃除する働きをしてくれます。だからいわしを食べると



29 うすまきパン・とりにくの 火 アガリコトシヤム カレーライス・ジュリエット・スーパ ゆでとうもろこし・ミニトマト・ぎょうにゅう

わたしはたれでしょう？
①大きいもの、小さいもの、色が黄色のものなどいろいろな種類があります。



30 ごはん・いかのてんぷら・にくじゃが 水 うめぼし こまつなとじゃこのあえもの・ぎょうにゅう

いかの身は消化のよいたんぱく質です。コレステロールの沈着をおさえるタウリンが多く含まれ



31 ごはん・ムーポとうふ・ほうれんそう 木 かんくしきりの ナタデココイリヨーグルト・ぎょうにゅう

豆腐は豆乳にニガリ(今は硫酸カルシウムを使うことがある)を加え、たんぱく質を固めた



食べものが、ふ、そくと

わたしたちは、なぜ食べものを食べるのでしょうか。その理由の一つは、からだをいろいろな病気から守るためです。食べものが不足するとどうなるのでしょうか。

- | | |
|-----------------|---------------------------------|
| <不足する食べもの> | <からだはどうなるの> |
| ● ごはん・パン・うどん・いも | からだがやせて病気に罹りやすくなる。 |
| ● 魚・肉・卵・豆腐 | がせをひいて、貧血になりやすくなる。 |
| ● 牛乳・小魚・こんぶ・わかめ | 骨折したり、虫歯になりやすくなる。 |
| ● 野菜・果物 | 口にできものができたり、目の病気に罹りやすくなる。 |