

献立表

もっと知ろう 「いのちのしくみ」シリーズ

● **人は水なしでは生きることができない。**

人の体は約760兆個の細胞の集まりです。その細胞のおもな成分は水である。体の水分の約3/4は細胞の中にあつてさまざまな役割を果たしている。水分の約1/4は細胞の外にあつてイ体じゅうをめぐっている血液中と細胞と細胞の間にある。水は各種の栄養分といらなくなったもの、呼吸をするときに蒸気、熱などを運んで全身をよい状態に維持するための重要な役目を担っている。

▶ **おうちのなかへ**

汗をいっぱいかく夏は子どもの水分の補給に気をつけなければなりません。でも水分を何からとるかには気をくばってください。食事内容に気をつけていても飲みものことになると、子どももかせの方もおいのではないのでしょうか。

清涼飲料の多くは材料にナツドリ、さとうを使っています。子どもは清涼飲料を1日ぐらい平気で飲んでしまします。これが肥満や夏バテの原因だったりすることも多いのです。



角250cc分(やく25グラム)のさとうが入る。〇〇〇〇〇〇

2月 わかめ、ゴハン、もちごめ、たこ、さや、のり、ピリカラ、もやし、スープ、れいとうかん、ぎゅうにゅう

夏至から教えて11日目。半夏至で今年今日です。昔から農繁期を終えて、息つくときに、食井、団子などを食べました。大阪の河内地方ではタコを食べる風習があります。

3月 クロワッサン、ビーフシチュー、火、ツナサラダ、タピオカ、ミック、さや、にゅう

タピオカ... 東南アジア 南米などで栽培されるトウダイグサ科の植物。キャッサバの根からとれるでんぷんです。

4月 ゴハン、いわしの、ごま、め、うめぼし、みりんぼし、ごま、め、な、は、の、け、び、く、し、ぶ、どう、ぎゅう、にゅう、水

ブドウはブドウ科の木植物で、5000年も前から栽培されていた。人間とのつきあいのたいへん古いくだものです。ジュース、ワイン、シヤム、干しぶどうに加工されます。

5月 ひやし、そうめん、てんぷら、えび、おくら、とうにゅう、デザート、ぎゅうにゅう、かぼちや

七夕行事にちなんで、今日はそうめんにしました。そうめんを天の川に見たてています。おくらは星です。おくらのネバネバ(ムチン)が消化を助けます。

6月 ドッグパン、スープ、ミルク、パン、え、だ、ま、め、オ、レ、ン、ジ、ぎゅうにゅう、金

えだまめが完全に熟すと大豆(なま)になります。えだまめは未熟なので水分も大豆よりも多く含みますがたん白質、脂肪、ビタミン、食物繊維などもたくさん含まれ、栄養価の高い食べものです。

9月 うなぎ、ちらし、ずし、ベーコン、じやがいもの、み、せ、ら、す、す、い、か、ぎゅうにゅう、月

うなぎという名前はむなぎがなまのたもので、むなぎは胸黄と書き、胸が淡黄色をしていることから名づけられました。夏のスタミナ食です。

10月 こ、く、とう、ぱん、フ、リ、ツ、キ、ウ、い、か、の、ス、ペ、イ、ン、あ、げ、い、ま、げん、に、ん、じ、ん、ポ、タ、ト、マ、ト、マ、ト、ぎゅうにゅう、火

わたしはだれでしょうか
1. 年中でまわっていますが、旬は夏です。
2. 医者いらずの健康食品といわれています。
3. ケチャップの材料です。

11月 ゴハン、いわし、バグ、ゆかり、が、な、あ、じ、つ、け、り、ナ、タ、デ、コ、ウ、イ、リ、ガ、は、ち、や、の、に、つ、け、グ、レ、ー、ゼ、リ、ぎゅうにゅう、水

いわしの油には動脈硬化を予防する。EPA(エイコサペンタエン酸)という脂肪酸を含んでいる。EPAは血液の中の中性脂肪を減らす、善玉コレステロールを増やすなどの働きがあります。

12月 インデアンライス、ソース、な、す、レ、タ、ス、ス、ー、プ、れ、い、とう、み、か、ん、ぎゅうにゅう、木

わたしはだれでしょうか
1. アメリカでは「エッグプラント」とよばれています。
2. 美しい色はアントシアニンという色素です。
3. ヘタにトゲがあります。