

献立表

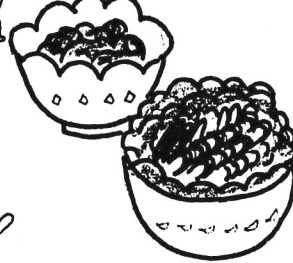
主食・主菜・副菜を組み合わせて.....

ふだんの食生活で食品もバランスよくとるためには、
主食 主菜 副菜 を組み合わせる食べ方が大切
です。主食とは米、パン、めん類などをいいます。

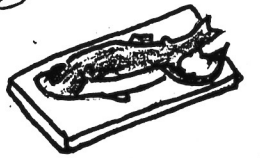


これらの食品は3種類に必要なた
エネルギーの供給源となるほか、
たんぱく質やミネラル、ビタミンをと
る上でも大きな割合をしめます。
主菜は魚や肉、たまご、大豆製品などを主たる材料

として重要であるばかりではなく、脂肪や
ミネラル・ビタミンをとる上でも大切です。
副菜は野菜やいも、海藻などを材料
としてつくる料理のことをいいます。

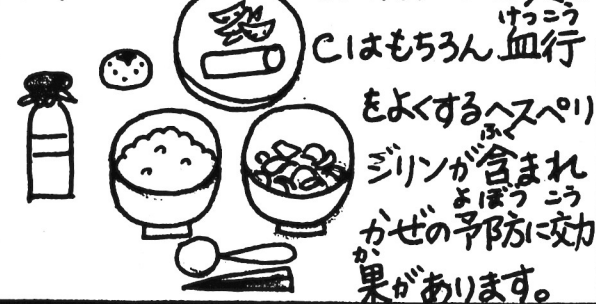


この副菜は、主菜にそえて、いろいろを
豊かにしたり、主食と主菜で不足するミ
ネラルやビタミンなどの栄養素をおぎな
うという大切な役割を果たします。



1 ごはん・はっほうさい、
木 えだまめ・みかん・ぎゅうにゅう

木の実のみかんが黄色く色づいてきました。
今日から木の実のみかんが給食に登場し
ます。



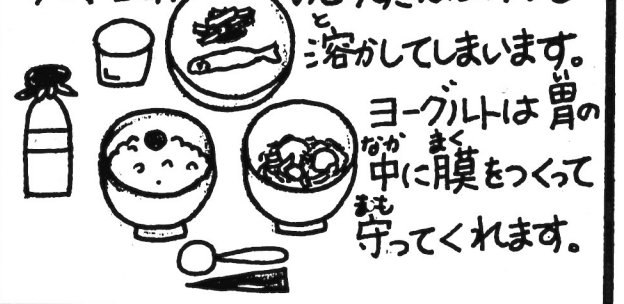
2 にこどりパン、キャベツ、いんげん
マーガリン、オムレツ、ソテー
金 スイートポテトスープ、オレンジ、ぎゅうにゅう

マーガリンは動物や植物の油から作
ります。マーガリンという名前は作っている
途中にできる脂肪
の粒が真珠(パール)の
色にしているた
りからこの名
がつきました。



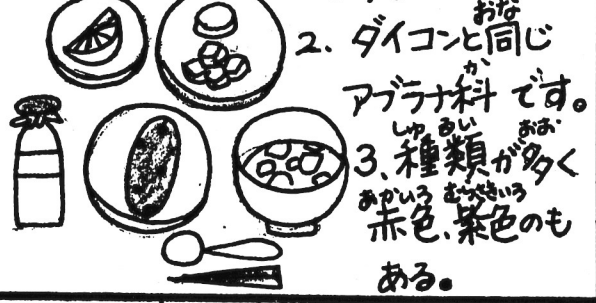
5 ごはん・にくじゃが・めざし
月 こまごの、ポットあえ、ヨーグルト、ぎゅうにゅう

胃の粘膜はムチンというネバネバした
物質におおわれて保護されているので
すが、塩分の
のとりすぎはムチンを
溶かしてしまいます。
ヨーグルトは胃の
中に膜をつくて
守ってくれます。



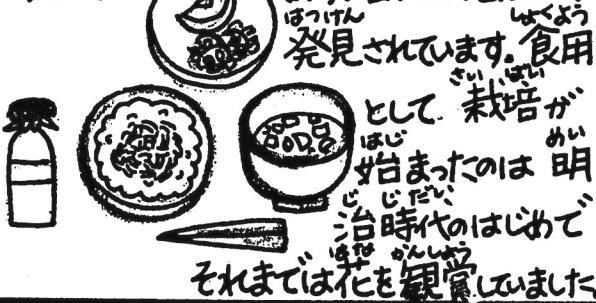
6 レーズパン、たらの
火 がぶと、セージ、グレープ、
スープ、フルーツ、ぎゅうにゅう

わたしはだれでしょう？
1. 春の七草の一つで「スズナ」と呼ばれ
ています。



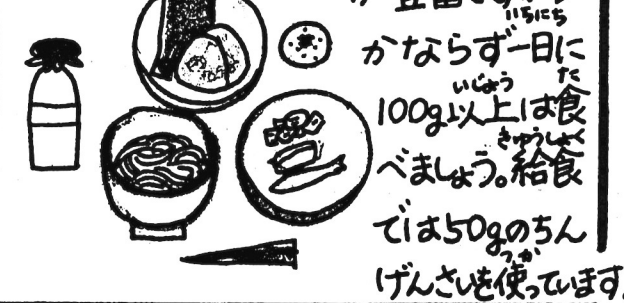
7 ツナすし・れんごんのしらあえ
水 さつまいも・りんご・ぎゅうにゅう

れんごんは「はす」ともいいます。夏の朝
白やピンクの美しい花を咲かせます。古くか
ら日本に
あり、古代の化石から
発見されています。食用
として栽培が
始まったのは明
治時代のはじめで
それまでは花を觀賞していました。



8 たまごとし、おにぎり、しやものからあげ
木 うどん、ちんげんさいのおひたし、みかん、ぎゅうにゅう

葉も食べる野菜の一つのちんげんさいは
緑黄色野菜です。ビタミン類やミネラル
が豊富ですから
かたや一日に
100g以上は食
べましょう。給食
では50gのちん
げんさいを使っています。

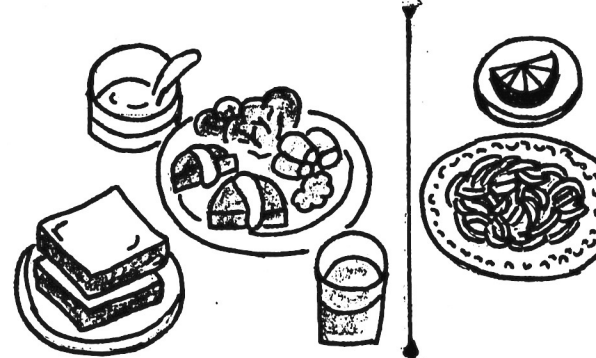


9 うずまきパン、ポテトミートグラタン
金 はちみつ、ジュリエンスープ、キウイ、フルーツ、ぎゅうにゅう

セロリは スープにコクを出したり、肉の
くさみを取ります。多く含まれる食物せん
いは、腸を
掃除してくれます。
日本へは 単国武将
の加藤清正が朝
鮮から持ち帰り、
「清正ニンジン」と
呼ばれていた記録
があります。



私たちは、一日にたくさんの種類の栄
養素をとる必要があります。このため食
品の数としては一日当たり30食品を食べ
ることが目標とされています。



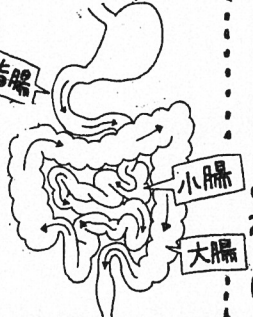
それには 朝食、昼食、夕食の各食事
ごとに主食、主菜、副菜を組み合わせ
て食べると30食品をとることはむずかし
いのです。



献立表

もっと知ろう
いのちのきずなシリーズ

小腸は食べ物を消化して**栄養**を吸収する所。
 ●小腸は長い管である。— 小腸は日本人の大人では平均6m~7mもある。小腸の内部にはたくさんのひだがあり、そのひだはじゅう毛とよばれる細い毛でおおわれている。このじゅう毛の中にはたくさんの血管やリンパ管がおおっていて、必要な**栄養素**はここから吸収される。そしてのこりかすは、さらに大腸へとすすんでいきます。



食物は体に吸収されやすい形になる— 小腸の中はいろいろな消化液が出て消化作用をする。腸液は炭水化物やたんぱく質を消化する。胆汁は食べたものをとがすことにはできないが、脂肪を水に混ぜやすい性質にして吸収しやすくする。胆汁は炭水化物もたんぱく質も脂肪もとがしてしまふ。ごはんやパンなどに含まれる炭水化物はブドウ糖などに、卵や肉、魚、豆腐に含まれるたんぱく質はアミノ酸に、植物油やバターに含まれる中性脂肪は脂肪酸とグリセリンにと、体に吸収しやすい形になる。

12月 かやくごまん、よしほしのこあえ、かすみしる、アセロラ、ぎょうにゅう

体にとって害になるものをとりのぞく働きのあるもののひとつにビタミンEがあります。

ごまはビタミンEを多く含みます。さらにごまにあるゴマクリナはその働きを助けます。

13火 バターロール、がいぼうのクリーム、ワカメサラダ、オレンジ、ぎょうにゅう、ミルク

わかめのアルギン酸は血液中のコレステロールを減らして動脈硬化を防ぐのに効果があります。

血液中のコレステロール値が高めだといふ人はぜひ積極的にわかめを食べてほしいと思います。

14水 ごはん、とろろ、とろろとろろ、カリフラワーのねぎサラダ、りんご、ぎょうにゅう

ねぎは古くは「葱」といわれていた。また「き」の音で表わすことから「文字(ひとじ)」ともよばれていました。「き」から「ねぎ」と呼ぶようになったのは、根を食べるので「根葱」となるといわれています。

15木 たらこふりがねごまん、れんこんのほごみあげ、こまつなのみそしる、グレープ、ぎょうにゅう

たらこの一粒一粒には消化液の分泌をたすけるビタミンB1や皮膚や髪を健康にするビタミンB2などが多く含まれている。

16金 たくさいラーメン、にくたんこのもちごめむし、えだまめ、みかん、ぎょうにゅう

お米には「うるち米」と「もち米」があります。うるち米ともち米の大きな違いは、粘り気のちがいです。でんぷんの成分のちがいで、もち米はうるち米より粘り気が強くなっています。

毎日食べているごはんが「うるち米」です。

19月 ごまん、ほっけ、さいのものをうめほし、いちやほし、カレーあんかけ、いんげんのピーナツあん、きのこじる、ぎょうにゅう

(ほっけは漢字で「魚へんに花」と書きます。店頭で見ると「魚花」ともよばれています。漢字の由来は青緑色の幼魚が群がって泳ぐ様子からきています。)

20火 こくとうパン、ナリコーン、ツキサラダ、フルーツヨーグルト、ぎょうにゅう

ナリコーンカーンはナリパウダーでピリッとから味をきかせた豆の煮込み米料理です。

さてナリコーンカーンほどの国の米料理を思いませんか。

①インド
②イタリア
③メキシコ

毎日食べている「お米」どんな栄養素があるの？

お米は元気のほと「炭水化物」がいっぱい

収穫されたもみ穀をのぞいたものが玄米で、玄米からぬか層やはい芽(はい)をとりのぞいて、精白したもののが精白米です。私たちが日常食べている精白米には、約76%の炭水化物と約7%のたんぱく質、しぼうが1.3%、ビタミンや無機質などが約1%が含まれています。

献立表

自然の恵みや収穫に

感謝しようー食べ物は大切に

現在、日本では食べ物豊富に出回って大変恵まれた食生活が営まれています。しかし同じ地球上でも人口の増加に食料の生産が追いつかない開発途上国などでは多くの人々が食べ物の不足のために食えに苦しんでいるのです。

しかもこの日本でも、食べ物の不足に心配しないで生活できるようにしたのは、ここ30年位前からにすぎません。

日本人が必要とする食料の半分以上は外国からの輸入にたよっていて、食料を自分の国だけで生産できる率は先進国の中では一番低いのです。



ところが、食べるのに困らなくなったわたしたちは、食料を生産する人たちの大変な苦勞や店に並べられるまでに大勢の人たちが働いていることを忘れ、食べ物を大切にしようとする気持ちがうすれてきてしまっています。(下につづく)

21 水 ごはん・ピリカラ・うずらたまご・かんこしきり・ポーク・やさしいのぼろもの・もやしスープ・オレンジ・ぎゅうにゅう

種子や豆類を暗い所で発芽させてものを「もやし」といいます。店で売られているものとしては大豆もやし、緑豆もやし、ブロッコリーもやし、アスパラガスなどがああります。

22 木 ごはん・いわし・きりぼしだいこんのにもの・ゆかりづな・かぼちやのみしる・ぎゅうにゅう

いわしにはカルシウムをより吸収しやすくするビタミンDも多く含まれている……カルシウムは小腸の内壁にある糸状細胞から吸収されますがこのときビタミンDが十分あればスムーズに吸収されます。

26 月 ごはん・ごまみそに・じゃこのあえもの・りんご・ぎゅうにゅう

ごまは外殻ががたいため、消化されにくいのが難点です。せつかくの栄養素が本に吸収されずに素通りしてしまつてはもったいないので細かくきざむか、すりつぶして消化しやすくしましょう。

27 火 しゃくパン・パセリフライ・ブロッコリー・はくさい・スープ・フリッツ・カスタード・ぎゅうにゅう

しゃくパンの中間はたくさんいりますが、一般にはシロザケを指します。北海道や東北沖の寒流にすみ、秋から冬にかけて産卵のために川をのぼります。このころのしゃくパンはあきあじとよばれます。

28 水 インディアンライス・ポトフ・キウイフルーツ・ぎゅうにゅう・ミルク

わたしはまだだれでしょうか？
① この名前はニュージーランドにいる鳥にキウイが似ているところからつけました。
② ビタミンCがいちごと同じくらい多いです。
③ 日本では11月頃にはたくさんできます。

29 木 ごはん・マーボ豆腐・ほうれんそう・だいこんのナムル

さつまいもにはガンを防ぐ3つの力があります。1. ビタミンCが発ガンの恐れのある物質を分解する。2. ビタミンEが過酸化脂質ができるのを抑える。3. ヤラピンという食べ物せんがい質を排泄

30 金 ごはん・さんまのうめぼし・はくさいのオイルほしそくせき汁・むらもじる・キャロット・カボチャ・ぎゅうにゅう

にんじんが入ったカップケーキです。木のケーキ屋さんへやいてもらいました。六年生のみなさんへ今日は交差しバイキング給食の日です。マナーや栄養のバランスを考えてたのしく食べましょう。

その結果、私たちは平均で2食やおかずを食べ残し、大変なむだをしているばかりか、大量の「生ごみ」を作り出しているのです。その「生ごみ処理」が新しい問題として、今深刻になってきています。地球上では開発途上国での人口増加や戦争、異常気象、砂漠化が進むなど多くの問題をかかえています。21世紀において、世界的な食料の不足が予測されているのです。日本でも、食料をそのまま外国に依存することはできなくなっていくことも考えなくては必要があります。私たちは「食べ物を食べて生きる」という考えから、「食べ物によって生かされている」というような気持ちになって、食べ物を大切にする心を養いましょう。