

献立表



1ねんせいのみなさん、
にゅうがくおめでとう!
1かげつがたちました。
がっこうになれてきましたか?
いよいよきゅうしょくがはじまります。
ようちえんやほいくえんのときよりも
おおきくなつたみんなにあわせて、きゅうしょくの

からだのなかで、おもに
ちからやエネルギーの
もとになる食べものは何だろう?

① やさいやくだもの
② ごはんやパン、めん
③ さかな、にく、たまご

りょうもすこしだけ おおくなります。たのしく、あじわって食べてくださいね。

● 2日は子どもの日のこんだて、9日は1年生の入学をお祝いするこんだてです。●

<p>1 ラーメン・にくだんごのちまき (水) えだまめ・れいとうパイン・ぎゅうにゅう</p>	<p>2 たけのごはん・かつおのあげに (木) あさりじる・ごまあえ・もちにゅう</p>	<p>7 クロワッサン・するめいかの (火) ポトフ・ゆでとうもろこし</p>
<p>● もんだい: えだまめは、あるまめの まだわかいときのまめです。 さて、それは何のまめでしょう?</p> <p>① だいず ② そらまめ ③ あずき</p>	<p>● こどもの日のこんだて こどもの日(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。 子どもが元気に育つように原貝を こめて、右葉をうかつた かしわもちや ちまきを食べます。</p>	<p>● いかは、人間がうまれるよりも ずっと大をかしからいた 生きものです。 広い海にすんで いて、小さな 魚を食べて 生きています。</p>
<p>8 ごはん・ピリカラポーク (水) もやしスープ・ヨーグルト・ぎゅうにゅう</p>	<p>9 くりせきはん・てんから (木) むらくもじる・スナック・えんどう・いちご</p>	<p>10 にこどりパン・かいばしらの (金) ワカメサラダ・オレンジ・ぎゅうにゅう</p>
<p>● ピリカラポークには、とうばんじまん という中国のちょうみりょうをつかって います。もとは四川ちまうのそらまめ のほぞん食として うまれたもので、 中国のかていでは 日本のみそのように かかせないそうです。</p>	<p>● 1年生入学 お祝いこんだて 昔、特別な日にはアカマイと いう外傾りが 赤い米をまぜ たあかゆのよう なものを食べ ていました。 あずきで煮つけた 今の赤飯はそのなごり。</p>	<p>● ワカメは春にとれる海そうです。 徳島県のなると海峡でとれるナルトワカメ はくきがみじかく、歯切れがよいのが とくちょうで、 くきが長く やわらかい ものはナンブ ワカメといひます。</p>

13 ごはん・ごまみそに・テンゲサイ
(月) あまなつゼリー・ぎゅうにゅう

● きょうのスプーンのおきばしよが、
10日のとちがうのはなせでしよう?

● **なにを**
食べるために
つかうかて
おきばしよをき
ます。
はじめにつかう
ものからてまえ
においています。

ごはんやパンはちからのもと

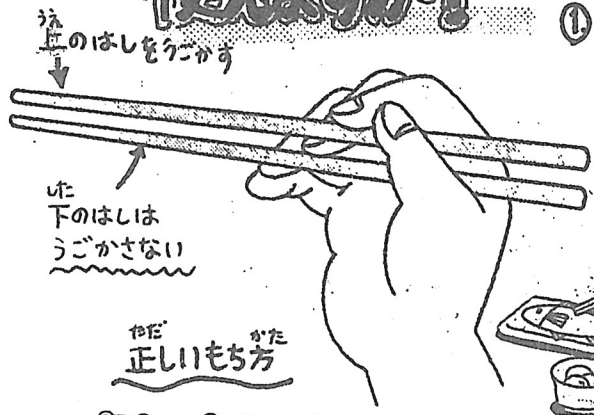
● みんながボールをけつたり、重いものをもちあげたりするときのちからは、
おもにごはんやパン、めん、それからいもなどが、からだの中でエネルギーに
かえられてわいてくるものです。
食事のときに おかずだけでなく、ごはんやパン、めんをしっかり食べると
元気がでるよ。また、ごはんやパン、めんなどは 脳のはたらきにも
必要です。きゅうしょくにでる分量くらいをめやすに、
朝ごはんやばんごはんでも、しっかり食べよう。

● **じらは...**
あがらやバター
などもちからに
なるけれど、
とりすぎると
よくない。この
はなしはまたこんど!

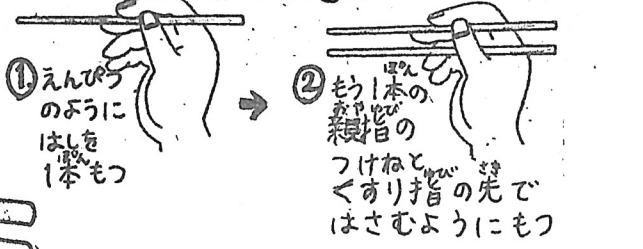
献立表

日本の大切な文化、

お箸も上手に使えますか?



れん習しましょう



こんな使い方をしていますか...? (よくない例)



14 うずまきパン・とうふハンバーグ (火) カレーキャベツ ポターージュ

とうもろこしの中にくまれるでんぷんが、コーンポターージュのとろみをつくります。でんぷんは力のもとで、日本のごはんのようにとうもろこしを毎日食べる国もあります。



15 てまきずし・とうふとおおなのすましじる (水) きゅうにゅう・ミルメーク

今日のてまきずしには、うなぎが入っています。うなぎには、ビタミンA、B、Eが豊富です。口内炎を防止したり、肌や目の調子をよくなる効果があります。



16 ごはん・はたけのにくたんご・じゃこみかん (木) かぼちゃのみそしる・れいとうきゅうみかん

火田の肉たんごには肉が入っていません。何が入っているでしょう? 答えは、「とうふ」です。とうふの原料の大豆にはたんぱく質が豊富で、「火田の肉」と呼ばれています。



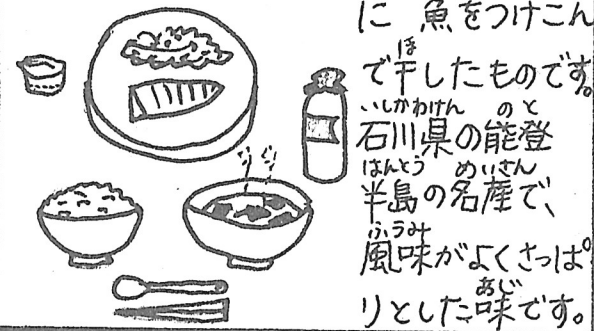
17 こくとうパン・チリコンカン (金) ツナサラダ・サンフルーツ

チリコンカンは、メキシコから伝わったチリ(唐辛子)を使った、アメリカ・テキサス州生まれの肉と豆の煮込み料理です。



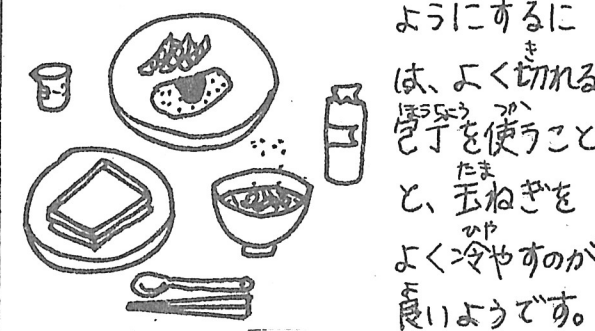
20 かやくごはん・さばのよしるばし・アセロラ (月) わかめのすましじる・アセロラゼリー

「よしるばし」というのは、いしるといういわしやさばを原料にしたしょうゆに魚をつけこんで干したものです。石川県の能登半島の名産で、風味がよくさっぱりとした味わいです。



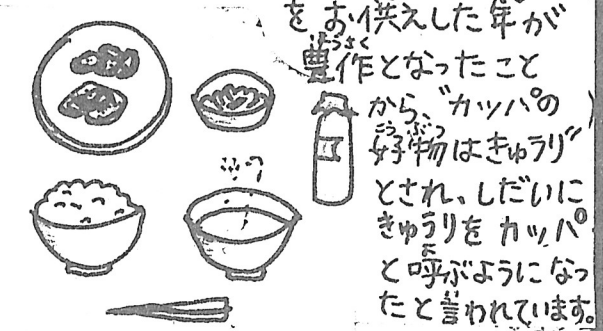
21 しよくパン・しんかつ・えだまめ (火) ミネストラスープ・ヨーグルト

たまねぎ(今日はミネストラスープに入っています)を切るときに、涙が出ないようにするには、よく切れる包丁を使うことと、たまねぎをよく冷やすのが良いようです。



22 ごはん・いかのつけやき・きりまじりいんのものにもの (水) みそしる・ペリカラきゅうり

きゅうりをカッパと呼ぶのは... 昔、水神さまとするカッパにきゅうりをあやまつた年が豊作となったことから、「カッパの好物はきゅうり」とされ、しだいにきゅうりをカッパと呼ぶようになったと言われています。



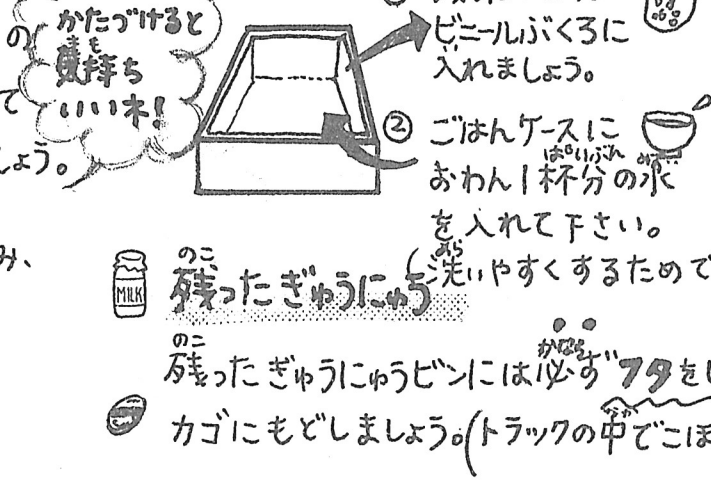
給食のあとかたづけのしかた

食器のなおしかた



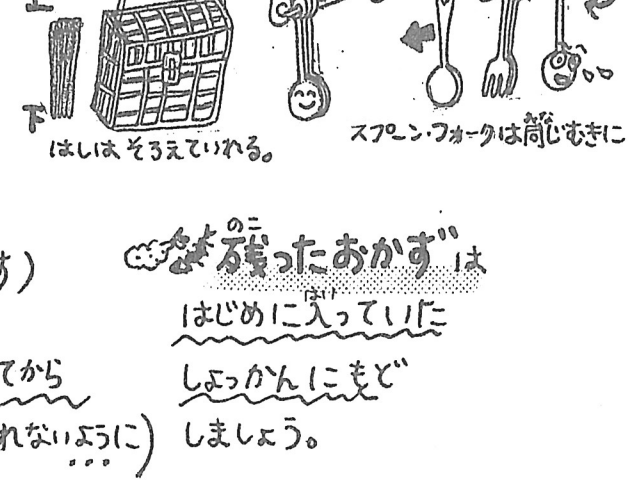
同じしゅるいの食器をかさねてかごに入れましょう。おたま、はさみ、しゃもじはしゃっかんに入れます。

ごはんケース



① 残ったごはんはビニール袋に入れて入れましょう。② ごはんケースにおわん1杯分の水を入れて下さい。(洗いやすくするためです) 残ったぎゅうにゅうは必ずフタをしてからカゴにもどしましょう。(トラックの中でこぼれないように)

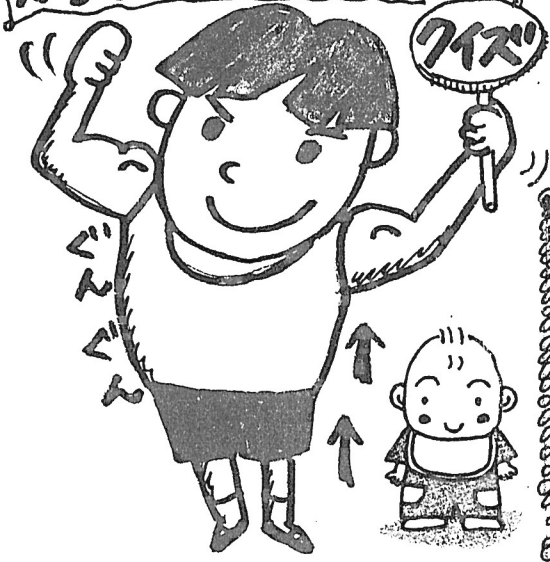
スポンフォーク



スポンフォークは筒じょうごははさみでさくすくはき。残ったおかずははじめに入っていたしゃっかんにもどしましょう。

献立表

からだは食べものでできている



食べたものは、からだに入ってから
いろいろなはたらきをしている。ではここでクイズ。

おもに骨や血、筋肉などをつくり、体を大きくしてくれるのは次のうちどれでしょう？

- ① ごはん・パン・めん
- ② 魚・肉・たまご・大豆・牛乳
- ③ 野菜やくだもの・海そう

げんき
あお
元気に大きくなるためには...?



23 ごはん・マーボー豆腐 (木)

ナムルというのは、韓国料理の野菜のあえものことです。しょうゆ、ごま油、おろしにんにく、粉とうがらし、いりごまなどで味付けします。

24 きのかうどん・おにぎり (金)

きのかうどんは、めんとおつゆが別々になっています。少しづつつけのんにして食べてもいいし、少しおつゆをのんであふれないようにしてから中にのんをうすかえてもいいです。

27 なめし・ほっけのいちやぼし (月)

ほっけは漢字でどう書くでしょう？
① 鰯 ② 魚春 ③ 魚花

大群で泳ぐほっけの幼魚(子ども)は、あざやかな緑色。花のように美しいそうです。

28 ドックパン・レタスのスープ (火)

ナタデココは、フィリピンのデザートで、ココナツミルクにナタ菌と砂糖を加えて発酵させたものです。スペイン語で「ココナツジュースの上に浮かんだもの」という意味です。

29 ごはん・しやもの、れんこんのスタンプ (水)

きなこは、大豆をいって粉にしたものです。その色から「黄なる粉」と呼ばれたのが、少し短くなって「きなこ」になりました。疲れをとるビタミンBが入っています。

30 ごはん・はっほうさい・かにたま (木)

はくさいの原産地は中国。明治8年に日本に伝わりました。東京博物館に3株出品されたのがはじまりです。アブラナ科のなかまです。

31 きのかクリームスパゲティー (金)

きのかクリームスパゲティーは、めんとソースが別々になっています。めんにはソースをかけて、からめながら食べて下さい。

一番上のクイズのこたえ: ②
肉や魚、卵、牛乳、大豆からできる豆、納豆などは...

- 赤グループの食品です。
- からだをつくる「たんぱく質」が多い。たんぱく質は、病気に負けない「免疫体」などもつくる大切なものです。
- いろいろ組み合わせて、毎日食べよう。