

献立表

さあ2学期だ!!



夏休み前には一面緑色だった田んぼに、稲穂がゆたかに実っています。せみの声にかわってスズムシの鳴く声も聞こえはじめました。秋が来ましたね。

季節の移りかわりをこんなにはっきり感じることもできる千早赤阪村は、いいところだなあと思います。

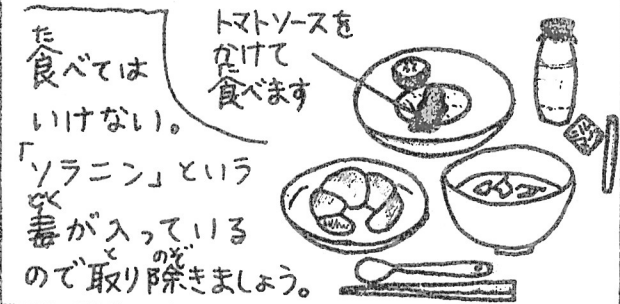
給食でも、秋においしいさんまやいわし、なす、さつまいもなどを使います。9月は運動会。

しっかり食べて、運動会の練習に力を出そう!!

朝ごはん食べていますか
9月は朝ごはんについて考えます。

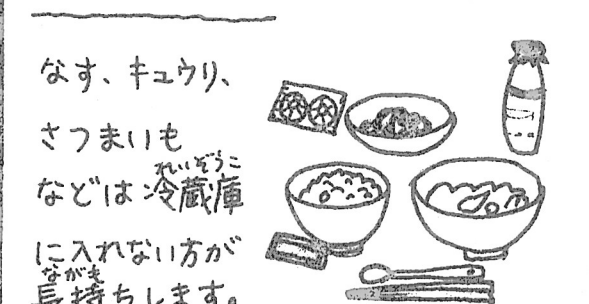
6 (金) クロワッサン・ポテトバーグ
キャベツ炒め・キウイ ミルク
チャウダー・フルーツ ヌーグ

!? じゃがいもから出てくる芽は食べられる?

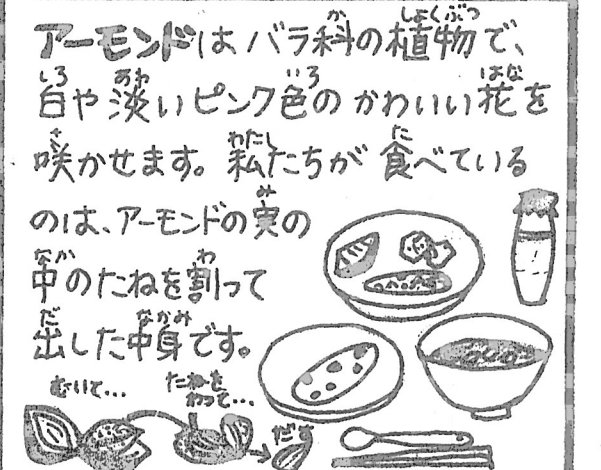


9 (月) ごはん・マーボなす
かんこくしきり しょうゆ
ほうれんそうのナムレ パイン

!? なすは冷蔵庫に入れた方が長持ちする?

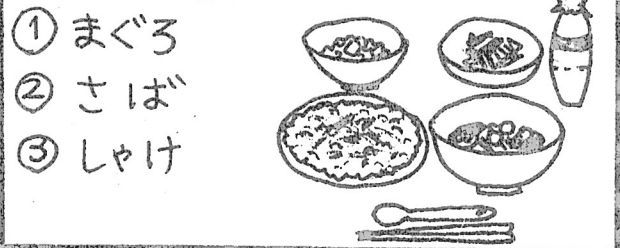


10 (火) レズパン・アモンドのジャム
アーモンドのジャム
ミネストラスープ オレンジ



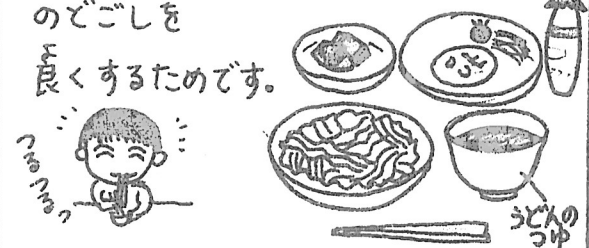
11 (水) ツナすしごはん・きんぴらごぼう
なっぺの タピオカ・きゅうり
にびたし ミックス

!? 「ツナ」はある魚の英語名です[tuna]。さて、それは次のうちのどの魚でしょう?

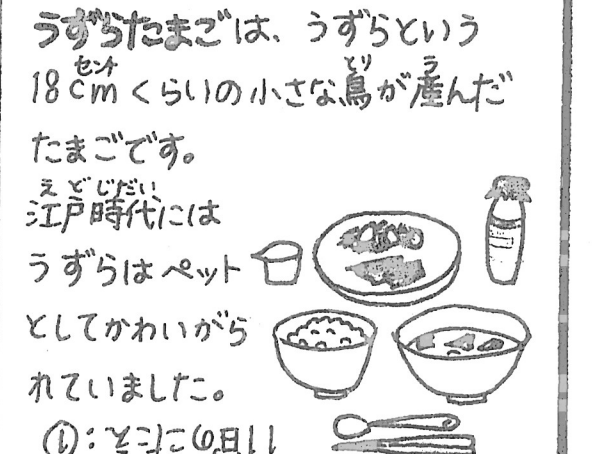


12 (木) ひやしうどん・たこのてんぱら
ミニマト・かぼちやのにがナ

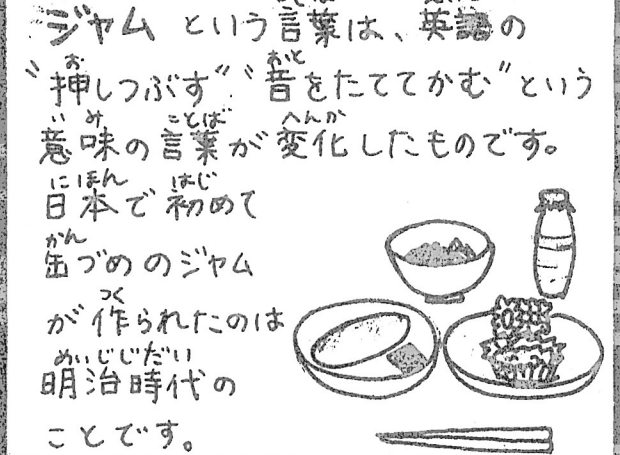
ひやしうどんは好きですか? 今日は温かいうどんの時よりも細いめんを使っています。



13 (金) ごはん・うずらたまご
しょうがやき いちのもの
わかめスープ・ヨーグルト



17 (火) コッペパン・なすのカーチスやき
カレーソース
ワカメサラダ ゆでとうもろこし



大切な朝ごはん <脳の1日> 夜12時

脳にエネルギーを補給するために食べるのです。

脳からの命令がないと、ヒトは考えたり体を動かしたりすることができない。ところが、脳のエネルギーは、食事をしてからおよそ2時間とされてしまう。

朝ごはんを食べると、元気に目のスタートをきることができる。

12時 朝食

※今月から、芋粥ビンがかわっています。 だけどもし、朝ごはんを食べずに学校へ行ったら。(つづく)

献立表

朝ごはんを食べずに 学校へ行くと...

脳のエネルギーが
なくなる
(ここまではおさらい)

授業中も頭がぼんやり...

体育でも力が出ない



体温が上がらないから

あなかがあいて... 行行!



そのほか、

肥満

便秘

原因にもなるのです!!



18 さつまいもごはん・さんまの
(水) ポッコリの、むらくも、にんじん、ぎゅう
ごまあえ じりょう、ゼリー、にゅう

秋の魚といえば
秋刀魚。

お店で売られる
時に、切り身では
なくそのままの姿
で並んでいる
ことが多い魚です。
見てみよう。

19 ごはん・ふとちよいわしフライ
(木) うめぼし、きのこの、ぎゅう
ピリカラきゅうり、ちゅうかスープ、にゅう

ふとちよいわしフライは
いわしの内臓をとり除き
そのかわりに
ポテトサラダを
つめて小麦粉、
たまご、卵、パン粉を
つけて揚げます。

20 バターロール・さといものグラタン
(金) はちみつ、ジュリエンスープ、なし、ぎゅう
にゅう

明日は十五夜です
昔は里芋の収穫
のお祝い
をしました。

別名は芋名月。

24 うずまきパン・ポークピカタ・ブロッコリー
(火) にんじんの、はくさいスープ、ミルク、ぎゅう
グラッセ、メーク、にゅう

今日のこんだてを栄養三色に
グループ分けしてみよう。

たんぱく質、ビタミン、ミネラル

25 インディアンライス・ソースなす
(水) もやし、スープ、グレープフルーツ、ぎゅう
ブルーベリー、にゅう

もやしは「萌芽やす」という言葉が
語源。「芽を出させる」という
意味で、
みんなのように
若い身がぐんぐん
成長する様子を
表した名前です。

26 ごはん・さばの、ひじきと
(木) よしほし、あけぼの、おにぎり
ごまの、ピーナッツあえ、わらび、もち、にゅう

ピーナッツは古くなる
と酸化してしまいます。ピーナッツの
カビには発ガン性もあるので、
買う時には
日付の
できるだけ
新しいものを買う。

27 れいめん・とりのからあげ
(金) えだまめ、れいとう、ぎゅう
みかん、にゅう

枝豆は大豆の子どもですが、
大豆にはないビタミンCも
たくさん含んで
います。
火の肉と言われ
る大豆同様、
たんぱく質も
たっぷりです。

さあ、
朝ごはんを
食べるためには...

朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べないで寝る前におやつなどを食べない。あなかをすかしてあくためです。

顔を洗う、着がえる、体操する