

献立表



よく食べて

よくからだを動かそう!

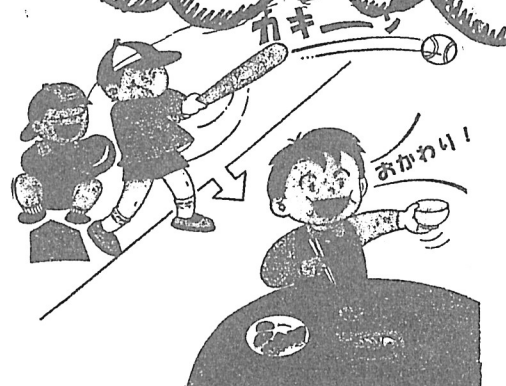
人は動く生きもの

人は、生まれた瞬間からからだを動かして生きています。

毎日の生活の中で運動をすることは、からだの働きを活発にし、食べものの消化吸収をよくします。

どんなに良い食事をとっていても、運動不足では栄養が十分に役立ちません。

※ 栄養素とは、食べもののなかで、分解された成分が、体の形や働きに必要です。



2 ごはん・マーボー豆腐・ブロッコリー
(水) さつまいものオレンジにきゅうにゅう

「マーボー豆腐」は、中国、四川省の料理です。麻と呼ばれたお婆さんが作ったのでこの呼び名になりました。

3 きのごはん・さんまのかばやき
(木) はくさいの にゅうめん きゅうにゅう

にゅうめんは、まずめんをおわんに入れ、その上からおつゆを入れて下さい。めんが固りにくいときは、少しおつゆをバットに入れます。

4 うずまきパン・カボチャ入りハンバーグ
(金) ジュリエンスープ・オレンジにゅう

400g分のカボチャ入りハンバーグに使うカボチャの量はどれくらいでしょうか?

- 30 Kg
- 12 Kg
- 1 Kg

7 ごはん・さばの あじつかけのりあんかけ アーモンドあえ
(月) ベーコンとじゃがいものみそ汁 きゅうにゅう

次の食べもののうちカビを利用して作るものはどれでしょう?

- みそ
- ぬかみそ
- ヨーグルト

8 バターロール・チリコンカン
(火) ワカメサラダ モモミックス きゅうにゅう

チリコンカンには大豆が入っています。大豆はかたい豆で、あずきやグリーンピースなどとちがって煮くずれしません。消化しやすいようによくかんで食べよう。

9 てまきずし・とうふとあまのすまじい
(水) かき・きゅうにゅう

かきは、秋のおいしい果物のひとつです。大根などと酢のものにしてもおいしいです。

※ 焼きそばの具 (1人分)
かにきゅうり適量
豚ステック 2本
ポークファンク 2ヶ
チーズ 1本
にんじん 1本

10 きのごクリームスワッシャー・さけの パセリ
(木) カレキヤベツ・りんご・きゅうにゅう

今日は目の日です。目の働きに深い関係がある栄養素はビタミンAです。ビタミンAが足りないと、うす暗い所で目が見えにくくなります。

適度の運動は栄養にも効果

栄養のバランスがとれた食事をして適度な運動を続けると...

- 心臓や肺、血管の働きがよくなる。
- 骨が太く丈夫になる。
- 太りすぎを予防できる。
- いつも食事がおいしく食べられ、栄養素の消化吸収がよくなる。

運動と栄養の両輪で健康を築こう!

献立表

ちばやあかさか せんりつ がっこう きゅうはく
千早赤阪村立学校給食センター

ごはんを
食べよう!!



「口中調味」って聞いたことがありますか?

口中で「ごはんとおかず」がまざりあい、ちょうどおいしい味になることを言うそうです。

おかずばかりを先に食べてしまうとごはんがなかなか食べられませんが、おかず少しとごはんを一緒に口に入れて食べるとおいしく、しっかりごはんが食べられます。稲刈りの季節、そろそろ新米を食べているおうちもあるかもしれませんね。



11 ごはん・おでん・じゃこの
(金) キウイフルーツ・ぎゅうじゅう

おでん をおいしくつくるには、
弱火でゆっくり煮込む事が大切です。
お米から溶け出した油と
水がトロリとうまく
混ざりあい、
塩味がとても
まろくなります。



15 ゆかりごはん・いわし
(火) ゆでとうもろこし・みそ汁

今年はいわしが不通です
(※あじけないで)
日本海にいたいわしが
6年前に比べて400分の1
の量しかいない
そうです。いわし
のおいしい季節
ですがあまり沢山
獲えなくなりました。



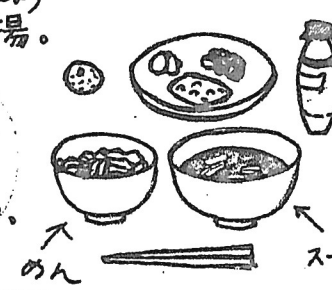
16 ごはん・とりの
(水) れんこんのきなこもち・ぎゅうじゅう

**? いかに 熱を加えると
まるまってしまうのは?**
いかに皮は
4層になっていて、
4層目が熱で煮
縮む性質を
持っているからです。



17 ラメン・わかめ・うずらの
(木) ピリカラきゅうり・みかん・ぎゅうじゅう

今日の **みかん** は、
千早赤阪村でとれたみかんです!!
シーズン初登場。
おいしいみかん
です。
味わって食べよう。



18 こくとらパン・とうふの
(金) ミネストローフ・グリアーリ

**? 「グラタン」は
何語でしょう?**
もとは「グラティネ」という
フランス語です。
「焦げ皮をはら
せる」という
意味です。



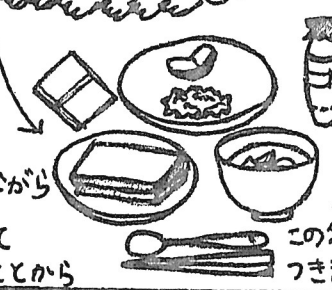
21 こきつねずし・かぼちの
(月) ゆかりづけ・ぎゅうじゅう

かぼち は
関東では「とうなす」、
関西では「なんきん」、
九州では
「ぼうふら」
とも呼ば
れます。



22 しょくパン・スライスチーズ・ポトフ
(火) ツナサラダ・りんご・ぎゅうじゅう

食パンにチーズとツナサラダを
はさんで、サンドイッチにして
食べよう!!
「サンドイッチ」は、
かけ物の好きな
洋入りのサンドイッチ
伯爵がかけ物しながら
食べるために工夫して
パンに具をはさんだことから



おいしいもつくりは
さつまいも料理
にしよう
<つくり方>
① さつまいもの皮をむき、5cmくらいの長さの
指先を切りにして
水にさらす。
② ペーパータオルなどで水気をふき、油で揚げる。
(おいもがきつね色になって浮いてきたらOK)
③ 揚げたてのおいもをボールに入れ、とろりと
はちみつをからめて黒ごまをパラパラ...
できあがり!

**カンタン
大学いそ**
(材料) 2人分
・さつまいも 中1本
・はちみつ 大さじ1
・黒ごま 適量
・油 適量

[注] 油で揚げる時は危ないので大人と一緒にしよう。

献立表

ちはやあかさかそんりつがこうきゅうしよく
 千早赤阪村立学校給食センター

食欲の秋

おかしはいつ食べる?



からだの
 中を
 考えて
 みよう

もんだい
 問題

ケチャップが食べたいとします。
 いつ食べるといいでしょうか?

- ① 寝る前に食べる
- ② 3時のおやつに食べる
- ③ 食後のデザートとして食べる

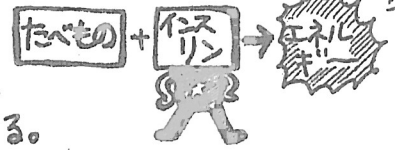


(こたえは③です)

食べたものは、からだの中でエネルギーに変化する。
 単で言えばガソリンのようなものだ。

食べものがエネルギーに変わるのを助けるのは、**インスリン**
 という名前のホルモン。

インスリンは、ふつう朝・昼・夕の食事の
 時間に合わせてすい臓というところから出る。



23 ごはん・タラのチリソースかけ
 (水) ほろれんそうの。もやしスープ・ぎゅう
 ナムル

24 カレーライス・ほろれんそうと
 (木) グレープゼリー・ぎゅうこゆう

25 うずまきパン・ホキの
 (金) いんげん・はくさい。ミニ
 ソテー スープ トマト にゆう

? もやしはどうやって育てるでしょう?

- ① 太陽をたっぷり当てて育てる
- ② 暗いところで育てる
- ③ 風を当てて育てる



? カレーライスは大人気の

メニューのひとつです。
 給食のカレーは市販のルーを使わず、
 手づくりの味です。



? 白菜は、冬になるとおいしく

なる野菜のひとつです。汁ものにした
 白菜のビタミンCは、スープの中に
 と溶け出しています。
 白菜スープは汁まで
 残さず飲もう。



28 やきそば・レタスとかこのスープ
 (月) フルーヨーグルト・ぎゅうこゆう

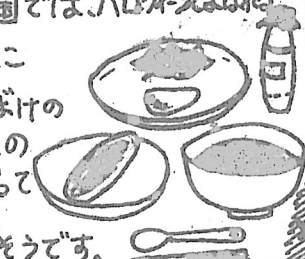
29 コッペパン・タンドリーチキン
 (火) ワカメサラダ・パンケーキ・ぎゅう
 スープ

30 なめし・いかのつけやき
 (水) だいこんの。オレンジ・ぎゅうこゆう

食事は、色々な種類の味で
 変化をつけると飽きずにおいしく
 食べられます。今日の味は
 やきそばのソース味、
 スープの塩味、
 フルーの甘い味、
 ヨーグルトの酸っぱい
 味....



Halloween
 これはかぼちゃの
 ちようちんです。
 アメリカなどの国では、ハロウィンが
 10月31日の夜に
 子供たちがおぼけの
 かっこうをしてこの
 ちようちんをかざって
 いるさまわり、
 おかしをもらうそうです。



? みそは栄養三色の
 何グループでしょう?

こたえ) 赤グループ(からだを
 つくるたべもの)
 みそは大豆からできる。
 大豆は
 赤グループだから、
 みそも赤になる。



31 お弁当給食
 (木) ~殺塾の下で食べよう~

つまりインスリンが出ている時(ごはんの時間)におかしを食べると、食べたものがエネルギーにかわりやすい。

こたえは → ③ 食後のデザートとして食べる

もちろん、食べる量が多すぎたら太るし、食べる内容も大切です。



- ・ごはん(ゆかりごま)
- ・うめぼし
- ・豚焼
- ・ケチャップウインナー
- ・エビフライ
- ・とりのからあげ
- ・れんこん人参...の
- ・ブロッコリー(マネズ)
- ・ミニトマト
- ・牛乳



* しっかり食事が
 できる5年生くらい
 になれば、3時の
 おやつはなくてもいい。

ライラの葉、リンというものは、からだを守る。食べすぎないようにしよう。