

## さあ！2学期だ！



ギリシャで開かれていたアテネオリンピックは19日間の日程をすべて終了し、8月29日に閉幕しました。活躍する選手を見ると、私達も体を動かしたくなりますね！

9月は運動会の練習でいっぱい体を動かすので、

しっかり食べて、体のちからをつけよう！

**赤** 血や筋肉や骨となる食べもの  
(肉・魚・卵・豆・牛乳・小魚など)

**黄** 体力やスタミナをつける食べもの  
(ごはん・パン・めん・いも・油)

**緑** 体のちようしをととのえる食べもの  
(野菜・くだもの・きのこなど)

3つの色をバランス良く食べよう！



<p><b>6</b> まめまめごはん・みそしる <b>月</b> さばのよしるぼし・ブロッコリーのあえもの</p>	<p><b>7</b> コッパン・なすのカレー・チーズ焼き <b>火</b> ゆでとうもろこし・ワカメ・はちまき・サラダ</p>	<p><b>8</b> ビビンバ・もやしスープ <b>水</b> だいがくいも・ぎゅうにゅう</p>
<p>2学期の給食のはじまりは<b>豆まめごはん</b>！ ほんのり甘い黒豆と“畑のお肉”の大豆が入っています。</p>	<p><b>なす</b>は夏から秋がおいしい季節。 もともとはインドの生まれで、中国をとおって奈良時代に日本にきました。</p>	<p>韓国料理の<b>ビビンバ</b>は本国では「ビビンパップ」と言うそうです。「ビビン」は混ぜる、「パップ」はご飯という意味。よく混ぜて食べるとおいしいですよ。</p>
<p><b>9</b> れいめん・ピリカラポーク <b>木</b> えだまめ・れいとうみかん</p>	<p><b>10</b> バターロール・かいばしらのグラタン <b>金</b> いんげんのピーナッツあえ・ミネストラ・スープ</p>	<p><b>13</b> ごはん・たらこ・いかのつけ焼き <b>月</b> ほうれんそうのわかめ・ごまあえ・すましじる</p>
<p>冷麺に入っている<b>ネ</b>しいたけは生のしいたけよりも<b>ビタミン</b>が豊富です。骨をつくるのに大切な<b>ビタミン</b>です。</p>	<p><b>ホタテ貝</b>が泳ぐって知っていましたか!? 強かな貝柱の力で殻を開閉させて海中をパカッパカッと泳ぎます。</p>	<p><b>たらこ</b>は<b>スケトウダラ</b>という魚の卵を塩漬けにしたものです。ビタミンが豊富ですが、塩分が多いので食べすぎには気を付けましょう。</p>
<p><b>14</b> クロワッサン・タンドリーチキン <b>火</b> ごぼうのごまマヨネーズあえ・ベーコンとじゃがいものスープ</p> <p>タンドリーとはインドの<b>タンドール</b>という土の窯で焼いた料理のことです。給食ではオーブンで焼きますが、スパイスやヨーグルトで深い味わいです。</p>	<p>アテネではどんな食事をしているの？</p> <h3>オリンピック選手の食事のひみつ</h3> <p>オリンピックの選手村にはレストランがあり、数カ国のメニューがバイキング形式とカフェテリア形式で出されます。開催国であるギリシア料理もあるそうです。そして、選手はそれらがすべて無料で食べられるのですよ！</p> <p>少しうらやましいですが、メダルを狙う選手にとって食事はとても大切なこと。たとえば柔道では男女に1名ずつ管理栄養士を派遣し、選手それぞれに合わせた特別メニューをつくっているそう。試合当日は、「金メダル争奪」も用意されたそうです。</p>	



## 朝ごはんを食べていますか?

朝ごはんは月にエネルギーを補給するためにとっても大切なごはん! だから朝ごはんをぬくと脳はエネルギーが足りなくなって午前中は授業に集中できなかったり、からだはエネルギーのたくわえになる脂肪をためておこうとするからかえって太る原因にもなったりするんです。

自分の食事のリズムをととのえて、毎日朝ごはんを食べる習慣をつけよう!



みんなはちゃんと朝ごはんを食べていますか? 1日の食事のリズムはだいじょうぶかな? あてはまる所に☑をつけよう。

- 朝食を食べないことがある。
- 給食を残すことがある。
- おやつをいっぱい食べる。
- 夕食の時間がおそい。
- 家族みんながそろって食べることが少ない。
- 夜、ねる前に食べ物を食べる。
- 夜、ねる時間がおそい。
- 学校帰りや夕食の前に何かを食べることが多い。
- 食べるのが早いとよく言われる。

☑をつけた数が

0~2コの人  
よいリズムで食べているようですね。これからもこのリズムでいきましょう。

3~5コの人  
少しリズムがわるいようですね。注意してみましょう。

6コ以上の人  
うーん、リズムがわるいですね。もう少し自分の食事に気をつけよう。

### 15 ひやしうどん・おにぎり

ひやしうどんのめんは普通より細めのものを使っています。のどごしを良くするためです。

### 16 ごはん・さつまあげ・じゃこピマン・ゆばのまじる

お月見献立  
今年の十五夜は9/28(火)です。  
デザートは月見団子は黄・白・茶と3色あり、黄色はかぼちゃ、茶は黒糖で色づけしています。

### 17 コッパン・イゴ・ホキのアーモンドあげ

アーモンドはなんとバラの仲間なんです。木になる実の中にはある種の部分なんですよ!

### 21 コッパン・チリコンカン

チリコンカンには、チリパウダー、パプリカ、ナツメックなどのスパイスが入っています。

### 22 ゆかりごはん・やきじゃけ

ゆかりは塩漬けにした赤シソの葉をみじん切りにして干したあともんで糸をかくしたものです。

### 24 こくとうパン・ポテトバーグ

わたしはだれでしょう?  
①ポテトバーグに入っています。  
②土の中で成長します。  
③生はちおと辛いけど炒めると甘いです。

### 29 てまきずし・きのこじる

てまきずしの具は...  
ひとりぶん  
ツナきゅうり...適量  
ポークファンク...2ヶ  
たまごスティック...1本  
にんじん...1本  
です!

### 30 インディアンライス・ソースなす

わたしはだれでしょう?  
①インディアンライスに入っています。  
②別名「とうきび」とも言います。  
③コーンフレークやポップコーンの原料にもなります。

### お月見のいわれ

むかしのこよみの8月15日(今年は9月28日)の月は「十五夜」や「仲秋の名月」といわれ、秋のきれいな夜空に最も美しい月を見ることができるといわれています。  
月の見えるところにススキをかざり、団子や重曹をお月さまにおそなえます。