

献立表



目の栄養を考えよう！ ビタミンAは目のビタミン！

10月10日は目の愛護デー

明るい所から暗いところに急にいらってきた時には何も見えないが、なれるとだんだん見えるようになりますね。これには**ロドプシン**という物質がはたらいているからなんです。目のなかの暗いものを感じる部分にロドプシンがあり、それができたり消えたりすることで光を感じます。ロドプシンをつくるには**ビタミンA**が欠かせません。だから**ビタミンA**は目のビタミンと言われます。

ポクたちが光をかんじるときは、くらいいちで目が見えるんだよ！

1金 コッパパン・ブルーベリー・スポンジ・オムレツ
ちんげんさいのいためもの・にんじん・ポタージュ・ぎゅうにゅう

ブルーベリーの青色の成分(アントシアニン)はロドプシンの再合成を助けるはたらきがあります。

4月 ごはん・マーボー豆腐・ほうれんそうのナムル・たいこ・ぎゅうにゅう

ナムルとは朝鮮料理でいうと**あえもの**のこと。ごまやにんにくかいて入っていて食欲がわきます。

5火 うずまきパン・さけのきのソースがけ・ポテサラダ・もやしスープ・ぶどう・ぎゅうにゅう

きのこにはおなかの調子をととのえる**食物せんい**がたっぷり。秋は特においしいですね。

6水 ごはん・とりにくのごまみそやき・れんこんのいそに・こまつな・ぎゅうにゅう

わたしはだれでしょう？
① れんこんのいそにに入っています。
② 日本海を中心に生えている海草です。
③ 黒くて、カルシウムや鉄分などをたっぷり含んでいます。

7木 わかめごはん・たらりのチリソースがけ・なすのぎょうざ・バナナ・ぎゅうにゅう

なすのぎょうざは、人気メニューのUFOあげとよく似た料理。白菜のかわりになすを使っているんですよ！

8金 ココアしよくぱん・ポークソテーのトマトソースがけ・ごぼうのカレーいため・スープ・ミニパン・オレ・ぎゅうにゅう

ごぼうは油で料理すると甘味が増えます。今回はちょっとカレー粉も加えています。

12火 クロワッサン・とりクリームにキャベツとコーンのミニオレ・バターソテー・トマト・レンジ・ぎゅうにゅう

クロワッサンはフランスの朝食でよく食べられる三日月形のパン。ふっふのパンよりサクサクしています。

13水 ごはん・やきしやも・りんご・れんこんのしらあえ・じゃがいもとわかめのみそ汁・ぎゅうにゅう

わたしはだれでしょう？
① れんこんのしらあえに入っています。
② 大豆からつくる白い食品です。
③ カルシウムを豊富に含んでいます。

14木 さつまいもごはん・すましじる・さんまのかばやき・はくさいのやせぎす・ぎゅうにゅう

さつまいもは意外に**ビタミンC**が多いですよ！
ビタミンCはシミやソバカスに有効です。

15金 コッパパン・ポークシチュー・まめのごま・グレープフルーツ・ぎゅうにゅう

わたしはだれでしょう？
① 豆のごまマヨネーズあえに入っています。
② 緑の野菜です。
③ ビタミンAを豊富に含んでいます。



おこめのはなし

①

給食の新米は11月分からです！お楽しみに。

10月になると、田んぼの稲穂が黄金色になり、稲刈りが始まりましたね。毎日食べるお米にはいろいろなヒミツがあります。お米にはでんぷんの他に良質なたんぱく質が含まれています。でも、たんぱく質の一部(リジンというアミノ酸)が少し足りません。一方、大豆はそのリジンが豊富です。だから、ごはんのみそ汁はととても良いバランスなんですよ。



18月 きのこクリームスパゲティ
ケチャップ・カレー・リンゴ・フランク・キャベツ・ミニゼリー

スパゲティは何からできていますか？

- ① ビールと同じ 大麦
- ② パンと同じ 小麦
- ③ ビーフンと同じ 米



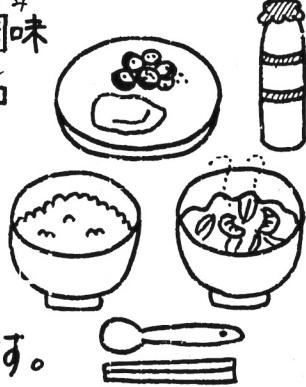
19火 アップルパン・するめいかのバターいため
さいもの・ブロッコリー・いんげんまめと、きゅうり
のソテー

イカにはタウリンという成分が豊富に含まれています。タウリンは血液の中の脂肪を減らしたり、血圧を正常に保つはたらきがあります。



20水 ごはん・はっほうさい
いかのてんぷら・ピリカラ・きゅうり

ピリカラきゅうりに使う豆板醤はとっても辛い調味料。中国の四川省でよく使われます。(四川料理) 辛さは唐辛子です。



21木 なめし・さばのつけやき
キャベツとたまごのみそ汁・くり

栗は日本産のものや、中国産、アメリカ産などがありますが、今日の栗は中国産の天津甘栗です。小粒のほうがおいしいですよ。



22金 コッパパン・かぼちゃいりハンバーグ
ブロッコリーと、ジュリエヌ・ミル
ハムのサラダ・スープ・メーク

① ジュリエヌ スープに入っています。
② かぼちゃの仲間、香りがどくとくです。
③ 生で食べるとシャキとしたはちがえがあります。



25月 ごはん・おでん・きゅうにゅう
じゃこのあえもの・グレーゼリー

① 寒天
② ゼラチン
③ いも
④ 大豆
⑤ お米



26火 こくとうパン・とうふのグラタン
ミネストラスープ・ナタデココ
ヨーグルト

黒糖とは黒糖のこと。どくとくの風味があっておいしいですね。ふつうのさとうよりビタミンやミネラルが豊富です。



27水 カレーライス・ゆでたまご
ほうれん草とコーンのソテー・オレンジ

ゆで卵の殻がむけにくいのは卵が古いから？
いいえ。産みだした卵の方が卵白が殻の膜にくっつきやすく、新しい卵の方が殻がむけにくいんですよ。



28木 おべんとう給食

晴れたらいいですね！
楽しいおべんとう給食



29金 いかやきそば・ベビーパン
レタスのスープ・かき

かきにはみかんの約2倍のビタミンCが含まれていますよ！
パンに焼きそばをはさんで、焼きそばパンにしてもいいですね！

