



おやつとおかしはおなじ？ちがう？

おやつ【御八つ】 ... 午後3時頃に食べるものこと。昔はその時間を八つ時とっていたので、御八つというようになった。



おかし【御菓子】 ... 食事以外に食べる、味の楽しみに食べるもの。昔は菓物の事だったが、今はクッキーやスナック類が多い。



おやつは、3回の食事だけでは足りない栄養をまかなうためのもので、特に小学生までは胃が小さいので、必要なものです。でも、お菓子ばかりでなく、いもや果物、おにぎりも**おやつ**なんですよ。

1 おさつパン・かぼちゃコロケ

火 いんげん・レタスの・ほし・ぎゅう
ソテー・スープ・プルーン・にゅう

初登場のおさつパン。
生地に
スイートポテト
をたっぷり
(約30パーセント)
練りこんでいます。

2 ごはん・マーボー豆腐

水 パンサンスー・グレープ・ぎゅう
ゼリー・にゅう

? わたしはだれでしょう？

- ① パンサンスーに入っています
- ② 茶色です
- ③ 生よりも干したもののほうが、ビタミンDがほうふです

4 うずまきパン・さけのパセリフライ

金 ゆで・はくさい・フルーツ・ぎゅう
とろろこし・スープ・カスタード・にゅう

フルーツカスタードは
給食センターの
手づくりです。
そのまま食べ
ても、パンに
はさんでクリーム
パン風にしても
おいしいですよ。

7 ごはん・ささみやさいあんかけ

月 さいもの・キャベツとああげ・み・ぎゅう
ごまあえのみそしるのみそしる

厚あげは うすあげよりカロリー
ひかえめです。
キャベツと
いっしょに、
白みそで少し
あまめのみそ
汁にしています。

8 クロワッサン・チリコンカン

火 ツナサラダ・おとうデザート・ぎゅう
にゅう

黄桃デザートは 山形県産
の黄桃を開封に
こだわらず
使っています。
大きさはふぞろ
いですが、おしさ
はかわりません。

9 なめし・すりみとやさいのいためもの

水 すましじる・オレンジ・ぎゅうにゅう

? すまし汁に入っている
糸かまぼこは、何から
できているでしょう？

- ① たまごの白身
- ② だいず
- ③ 白身の魚
- ④ もち米

10 ごはん・あじっけ・おでん

木 じゃこのあえもの・りんご・ぎゅう
にゅう

おでんは「煮こみ田楽」を
略した名前です。
田楽は 田火の
収穫を祝って、
こんにやくや里芋
を串に刺して
焼く料理です。

11 コップパン・ケチャップフランク

金 カレー・グラムチャウダー・ミルク・ぎゅう
キャベツ・フランクフルト・ソーダ・にゅう

チャウダーは 貝や野菜を
使った臭だくさんのスープ。
アメリカ生まれ
です。
コップパンは
切りめ入りです。
ケチャップフランクや
カレーキャベツをはさんでね。

14 ごはん・ピリカラポーク

月 ちんげんさいの・わかめ・とうにゅう・ぎゅう
いためもの・スープ・デザート・にゅう

? わたしはだれでしょう？

- ① ちんげんさいのいためものに「入っています
- ② どくとくの香りがします
- ③ ドラキュラの苦手なものです

15 カレーライス・あまなつゼリー

火 ブロッコリーとハムのサラダ・ぎゅう
にゅう

千早小学校6年生
日下 翔太くんの
考えた献立です！
ぼくが好
きなものを
選びました。
カレーは
大好きです！

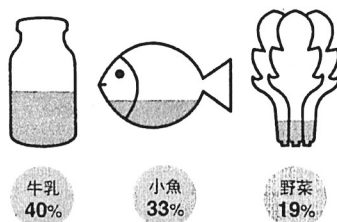


牛乳でコツコツ ためよう骨密度!



牛乳はカルシウム吸収の
優等生! 小魚や野菜より
たくさん体に吸収されます!
しっかり飲もう!

カルシウム吸収率の比較



体を支える骨はカルシウムなどからできています。
でも、年をとって骨をつくる力が弱くなったり、好き
きらいやダイエットで、カルシウム不足の食事をしてい
ると骨がスカスカになる「骨そしょう症」になってしま
います。カルシウムの多い食べ物で、骨の密度を高めておこう!

16 ごはん・うめぼし・うのはな 水にくとうふ・いんげんの ごまよごし

うのはなは豆乳の絞り

かすのおからを

使います。植物

の「卵の花」に

似ているので、

その名があります。



17 きのごはん・さんまのやわらかに きりぼしだいこん かす みかん ぎゅう の ごまあえ みそしる ミゼリー にゅう

大根の辛味は干すと

甘味に変わ

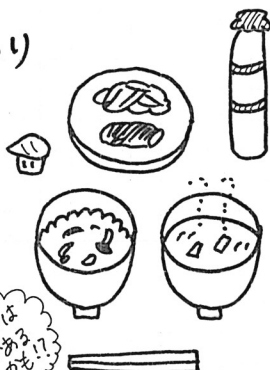
ります。切り

干し大根は

辛くありま

せんね。

干し大根は
何であれ、
辛くありません。



18 アップルパン・とりクリームに ほうれんそうと グレアップルツ カルミのサラダ

わたしはだれでしょう?

① とりクリーム煮
に入っています。

② 牛乳から
作ります。

③ 塩味つきと
なしがあります。



21 わかめごはん・いかのてんぷら ブロッコリーの さといもと かみかみ ぎゅう あえもの えのきのあつゆ くらまめ にゅう

かみかみ 黒豆は

さとうと塩だけで

味付して

少し乾乾燥

させたものです。

ちょっと固いよ。



22 にくきのこうどん・おにぎり しやもの こまつなの からあげ ピーナッツあえ みかん ぎゅう にゅう

うどんのめんは小麦粉に

食塩水を加えて

練ります。

塩は小麦粉

の粘りを

出します。



24 ごはん・はっほうさい ちくわのてんぷら えだ りんご ぎゅう まめ にゅう

はっほうさいの名前の由来って?

① ハッポウさんという人
が考えたから

② ハッポウ(いろんな
ところ)から材料を
あつめて作るから

③ ハッポウの貝が入って
いるから



25 ココアはくパン。ミートボールの ケチャップに 金 キバツの スープ マーシャル ぎゅう アモドあえ ミルリアンティー ビーンズ にゅう

ココア食パンは、

1. 2年生は1枚

3. 4. 5. 6年生は

2枚です。

マーシャル

ビーンズを

ぬって食べてね。



28 ごはん・じゃがいものそばろに こまつなとしめじの ふた おおむし ぎゅう のりみたし じる チアプス にゅう

むらさきいもの

紫色は

目にやさしい

アントシアニン

という成分

です。



29 はくさいラーメン。にくだんごの もちごめむし 火 ピリカラきゅうり オレンジ ぎゅう にゅう

ラーメンの中華めんは

小麦粉をかん水

というアルカリ

性の水で練

ります。独特の

コシと色がでます。



30 おにぎり・とりのからあげ もやし のり じゃがいもと ヨーグルト ぎゅう ごまあえ わかめのみそしる ヨーグルト にゅう

小吹台小学校4年生

龍見優佑くんの

考えた献立です!

おにぎりか
大きいです
元気の出る
メニューです。

