

4(火)

ひじきについて

さつまいも
スティック



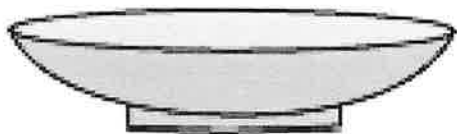
ひじきいため



牛乳



ごはん



ゆしどうふ



【きょうのしょくいくポイント】

ひじき

「鹿尻菜」



カルシウムや鉄分がたっぷり！

ひじきのカルシウムや鉄分など

を吸収するためには

+

「大豆サポニン」を含むものを
一緒にとるといい。



大豆



大豆から作られているもの
(油揚げ・あげどうふ)

5(水)

津波防災の日

みかん



きりぼしだいこん
のあえもの

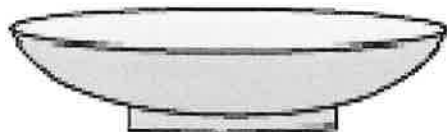


牛乳

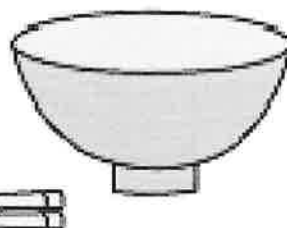


ビニール袋にわかめご
はんを入れておにぎり
を作しましょう

セルフわかめおにぎり



とん汁



【きょうのしょくいくポイント】

つなみ ぼうさい

11月5日は「津波防災の日」

さいがい

災害にあってしまったら

さいがいじ

けんぜんな

しょくせいかつ

おく

災害時でも健全な食生活を送るための工夫

7 災害に
そなえよう



水がでない時に、こんな工夫ができます

ポリ袋



まぜる

ボウルのかわりに

ラップ



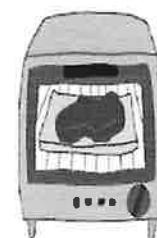
皿に広げて



ラップで
おにぎり



アルミホイル



包んで焼く

クッキングペーパー



フライパンに敷いて焼く

*汚れが少ないものから洗う、ザルやボールを活用する、洗い終わった水はトイレに使うなど、工夫をしましょう。

6(木)

大根について

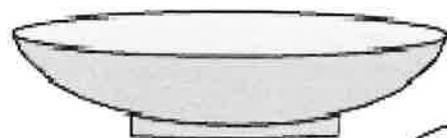
はるさめの
ちゅうかサラダ



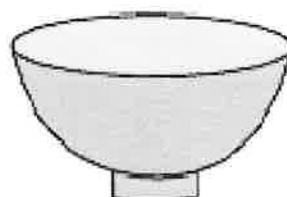
牛乳



ごはん



マーボー大根



【今日の食育ポイント】

大昔から作られている

だいこん

大根

もっと

だいこん

ちょっけい

最も小さい大根はラデッシュ(直径2cmくらい)

せかいいち おお

さくらじまいだいこん

世界一大きいものは桜島大根

せかいいち なが

もりぐちだいこん

世界一長いものは守口大根



だいこんの花



7(金)

絵本給食♪にんじんとごぼうとだいこん



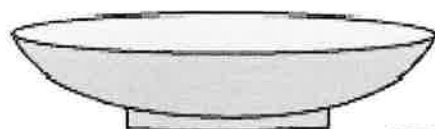
牛乳



五目きんぴら



ごはん



大根のみそ汁



【きょうのしょくいくポイント】

えほん きゅうしょく

絵本給食♪

「にんじんとごぼうとだいこん」

1 みんなで楽しく
食べよう



あか
にんじんが赤いのは？
くろ
ごぼうが黒いのは？
しろ
だいこんが白いのは？

やさい たの
おなじみの野菜がでてくる楽しい
にほん みんな
日本民話です。

10(月) ブロッコリーについて

魚のオレンジ
ソースかけ



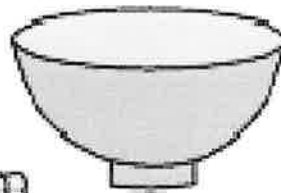
牛乳



スパゲティ
ナポリタン



ブロッコリー
サラダ



【きょうしょくいくポイント】

ブロッコリー



ブロッコリーには、ビタミン、ミネラル、
食物せんいなど、栄養がたっぷり含

まれています。特にカロテンとビタミン

ンCははとても多く、風邪などから

体を守ってくれます。

ブロッコリーはつぼみを

食べる野菜。ひとくきに

平均7万個もつぼみが
ついています。



つぼみの
集合体



茎
葉もおいしく栄養たっぷり、煮、焼、茹で、蒸
で食べてください。

11(火)

りんごについて

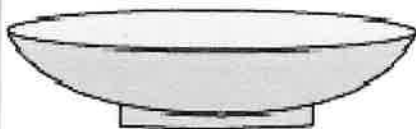
もずく丼

もずく丼の具



かけて食べる

ごはん



牛乳



りんご

白菜スープ



【きょうのしよくいくポイント】



りんご

5 よくかんで
食べよう



しゅるい

りんごには、たくさんの種類があ

あじ

いろ

かたち

り、味・大きさ・色・形などさまざ

せかい

やく

しゅ

まです。世界では、約15000種

るい

やく

しゅるい

類、日本では約2000種類のりん
ごがあります。



サンふじ



ジョナゴールド



王林

12(水)

大豆の栄養

ひじきチーズ
サラダ

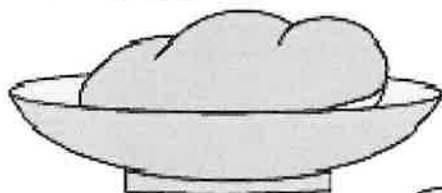


牛乳

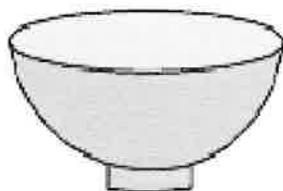


コッペパン
(小学校)

きなこあげパン
(中学校)



ポーク
ビーンズ



【きょうのしよくいくポイント】



だいず

大豆からパワーをもらおう

大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



小豆は、和菓子の材料に
欠かせません。



給食には
いろいろな
大豆を使った食品が
使われているよ!

13(木)

医食同源

スティック
なっとう



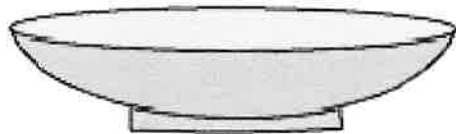
牛乳



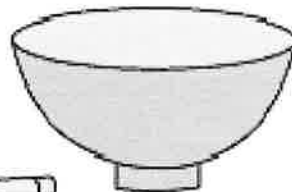
フータシャー



ごはん



チムシンジ



【きょうのしょくいくポイント】

い しょく どう げん

医 食 同 源

ちゅうごく おし た もの くすり からだ

中国の教えで食べ物も薬も体を

けんこう

おきなわ

健康にしてくれるということ。沖縄

くすり

りょうり

た

もの

でも薬になる料理、食べ物「くすい

むん」「ぬちぐすい」と言い、昔の

ひと

た

もの

ちから

か

びょうき

人は食べ物の力を借りて病気を

よぼう

予防し

ました



チムシンジ

ゴーヤーチャンプルー

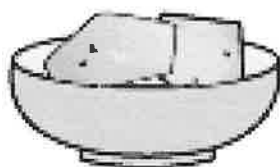
11 和食文化を
伝えよう



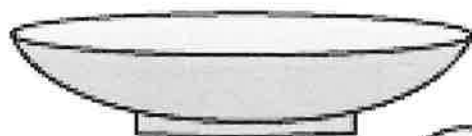
14(金) 11月16日は「いい芋の日」

牛乳

だいがくいも2個



ごはん



八宝菜



【きょうのしょくいくポイント】



イモ(かんしょ)は、1605年に
のぐにそうかんが^{ちゅうごく}中国からイモの
なえもかえおきなわかくち
苗を持ち帰り、沖縄各地でイモ
の栽培がはじまりました。
^{さいばい}

17(月)

おはしについて

とうにゆう
だいふく



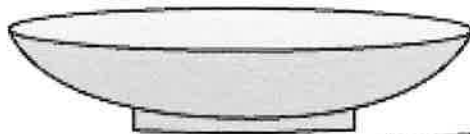
ぶた肉の
しょうが焼き



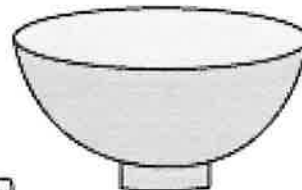
牛乳



ごはん



アーサ汁

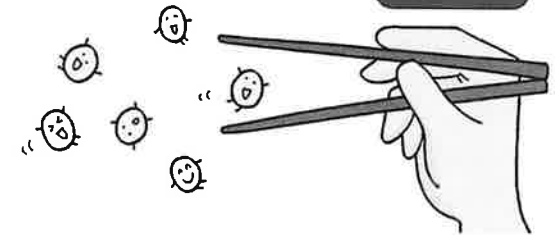


【きょうのしょくいくポイント】

なまえ いみ



はしを正しく
持って使おう!



いろいろな
つかかた
使い方ができる はし



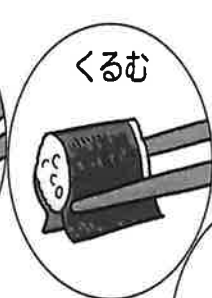
はさむ



きる



くるむ



つまむ



混ぜる



はしは、つまむ、はさむ、きる、くるむ、混ぜるなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。正しく持って使いこなしましょう。

18(火)

チーズについて

チーズ



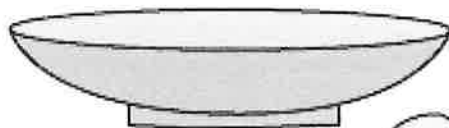
大根の
レモンづけ



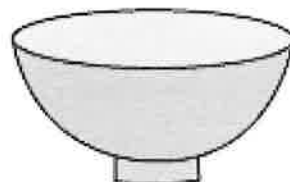
牛乳



ごはん



チキンカレー



【きょうのしょくいくポイント】



チーズのはじまり

昔、アラビアの商人が、羊の胃袋
で作った水筒に乳を入れ、暑い
砂漠の中を歩き続けて、水筒の乳
を飲もうとしたら、白い塊がでてきま
した。食べてみるとおいしかったそう
です。これがチーズの
はじまりです。



19(水) 食育の日カミカミ献立

ナッツと魚



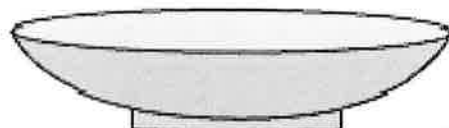
ちぐさやき



牛乳



ごはん



につけ



【きょうのしょくいくポイント】

よくかんでたべよう!



よく噛むと いいこと いっぱい♪
ひみこの歯がいーぜ!

5 よくかんで
食べよう



ひみこの歯がいーぜ! の 8 大効果

- ひみこの歯がいーぜ! の 8 大効果
- よく噛むことの 8 大効果
- 歯の病気予防
- ガン予防
- 胃の働きを良くする
- 絶対調!
- 言葉をはっきり
- 脳の発達
- 味覚発達
- 肥満防止

20(木) 第3木曜日は琉球料理の日



オレンジ

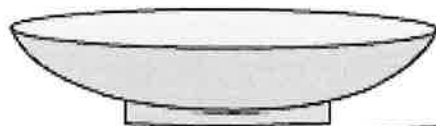
タマナー
チャンプルー



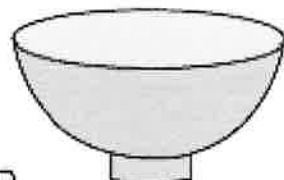
牛乳



ごはん



イナムドゥチ



【きょうのしょくいくポイント】

りゅうきゅうりょうり

ちょうりほう

琉球料理の調理法

とうふ はい

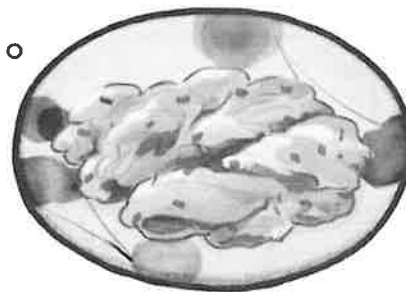
タシヤーというのは、豆腐の入らない
いた
炒めもののことです。フータシヤーや

ソーミンタシヤーなどがあります。

とうふ やさい いた

豆腐と野菜を炒めたものが

チャンプルーと呼びます。



11 和食文化を
伝えよう



21 (金)

和食の日

牛乳



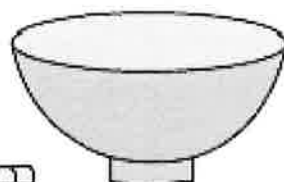
ごまあえ



さんまの
かばやき風
ごはん



すまし汁



【きょうのしょくいくポイント】

わ しょく

11月24日は和食の日

わしょく

「和食」のポイント・・・だし

わしょく

み

和食は、うま味をつくりだす「だし」を

だいじ

大事にします。

かつお節やこんぶからとるだしには
何ともいえないおいしさがあります。

み

み

あじ

これがうま味です。うま味が「味」を
ひきたてます。



かつお節



こんぶ



あじ



ししいたけ

11 和食文化を
伝えよう



25(火)

いわしについて



ぶどう
ゼリー

いわしの
梅みそ煮

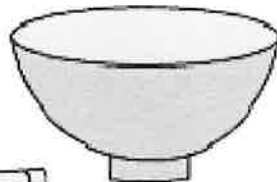


牛乳



ぶた肉の
しらたきいため

ごはん



【きょうのしょくいくポイント】
イワシ(鰯)について



魚^{じる}へんに「弱^{よわ}い」と書^かいて鰯^{いわし}(いわし)と
呼^よびます。イワシは鮮^{せん}度が落^おちるのが非^ひ
常^{じょう}に早^{はや}い魚^{さかな}なので、こ^{かんじ}う漢^か字^じを書^かくよ
うにな^なったそ^そうで^です。

日^に本^{ほん}では、マイワシ、カタクチイワシ、ウ
ルメイワシの3種^{しゅるい}類^{しよくよう}が食^く用^{よう}とさ^されて^てい^いる。
マイワシは体^{からだ}側^{がわ}に黒^{くろ}い斑^{はん}点^{てん}が7つあ^あって、
「ナナツボシ」とい^いう名^な前^{ぜん}で
呼^よぶ地^ち方^{ほう}もあ^あり^りま^ます。



26(水)

あさりの栄養

黒豆きなこクリーム



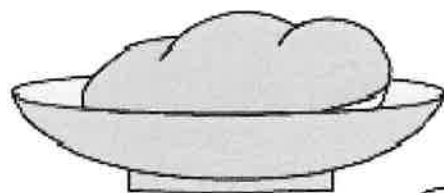
牛乳



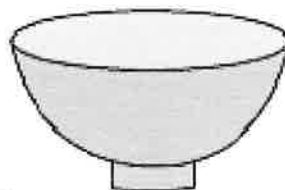
トマトオムレツ



コッペパン



豆とあさりの
チャウダー



【きょうのしよくいくポイント】

3 バランスよく
食べよう



あ さ り

えいよう
あさりの栄養



しつ からだ つくる
タンパク質・・体を作る

ほね は つよ
カルシウム・・骨や歯を強くする。

てつぶん ひんけつぼうし
鉄分・・貧血防止

あえん みかく めんえきはんのう
亜鉛・・味覚や免疫反応

その他に、カリウムやビタミン
B12なども多くふくまれています。

27(木)

さつま汁について

牛乳



とうにゅう
コロッケ



たきこみごはん
(小学校)

キムタクごはん
(中学校)



さつま汁



【きょうのしょくいくポイント】

か ご しま けん きょうど りょうり

鹿児島県の郷土料理

11 和食文化を
伝えよう



じる
さつま汁

さつま汁は、さつまいもが入ったもので
はなく、鶏肉を使った具たくさんのみそ汁。
江戸時代にさつまでは、武士を元気づけ
るために、地元の「さつま鶏」と野菜を
いっしょににこんで食べ
たのが始まりといわれて
います。



28(金)

白菜について

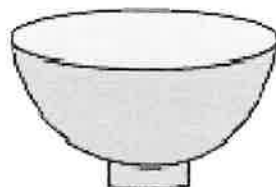
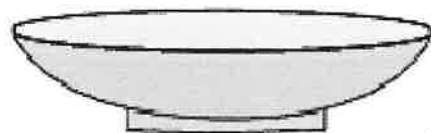
牛乳

白菜のツナあえ



ハヤシライス

ごはん



【きょうのしょくいくポイント】

はくさい



はくさいの原産地は中国。
「チャイニーズキャベツ」と呼ば
れています。

キムチやつけもの、なべものに

だいかつやく やさい

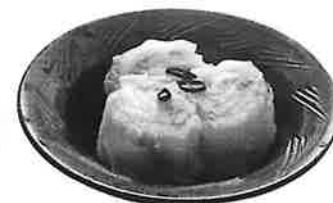
大活躍の野菜です。



白菜なべ



キムチ



白菜漬け