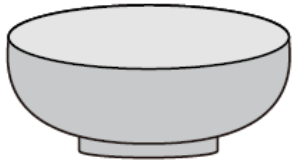


1 (金)

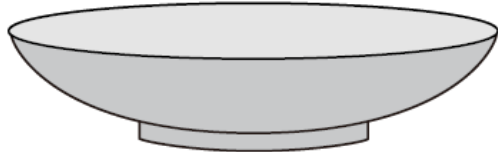
11月スタート

もずく丼

もずく丼 (具)



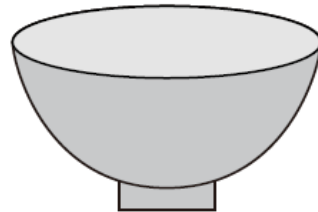
かけて食べる
ごはん



牛乳



根菜の
みそ汁



【きょうのしょくいくポイント】

★ ★ **もずく** ★ ★

おきなわ

もずくは沖縄で99%つくられてい

しょっかん

ます。ぬるぬる食感のフコイダンに

せいかつしゅうかんびょうよぼうこうか

は、生活習慣病予防効果があります。

ほか

その他にも…

ミネラル

しょくもつせんい
食物繊維

カルシウム

ビタミン類

ふく

も含んでいます



5 (火)

災害時の食

白菜あんかけ丼

白菜あん (具)



↓

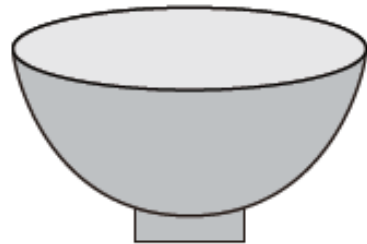
かけて食べる
ごはん



牛乳



切干大根と
ツナの
ごま和え



【きょうのしょくいくポイント】

さいがいじ じゅんぴ
災害時の準備は・・・

た
ふだん食べなれているものを
すこ おお かくほ しょうひ
少し多めに確保・消費しよう!

ごはんものも
準備しよう

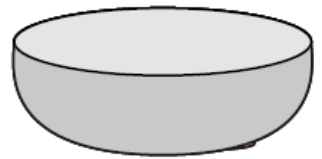


ローリングストックがおすすめ!

6 (水)

レモン+カルシウム???

コールスローサラダ

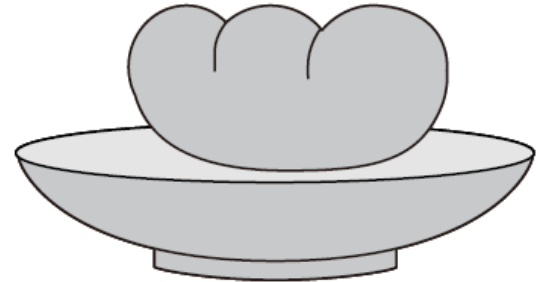


牛乳

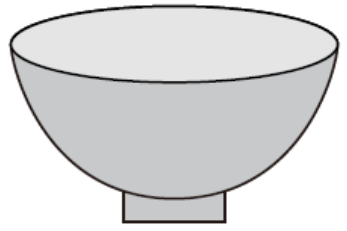


コッペパン
(小学校)

キャラメル揚げパン
(中学校)



レモン豆乳
チャウダー

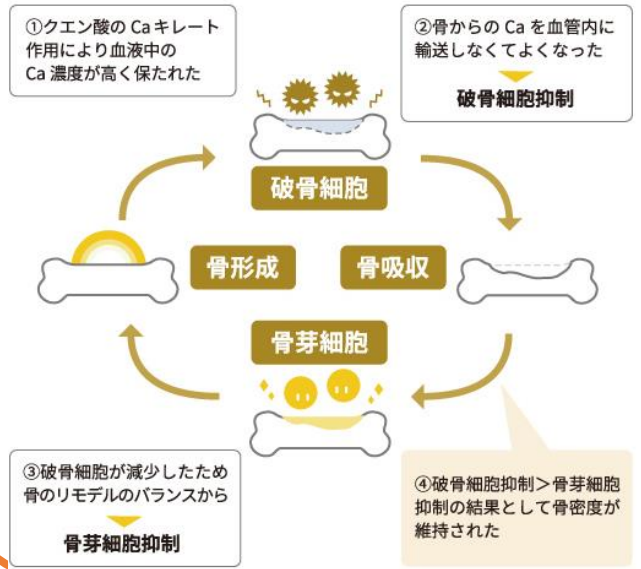
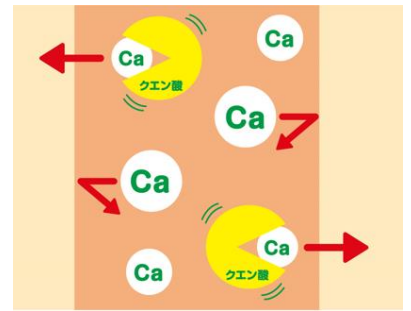


【きょうのしょくいくポイント】 さよう

キレート作用について

レモンのクエン酸には、
カルシウムを

と 溶けやすい形に変えるチカラ
(=キレート作用) があります。



骨を強くする栄養

カルシウム + レモン

ビタミンD

タンパク質

7 (木)

スタミナチャージ



オレンジ (1/4)

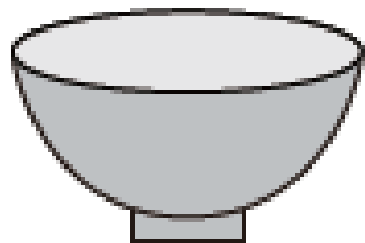
牛乳



レバニラ炒め



サムゲタン風
スープ

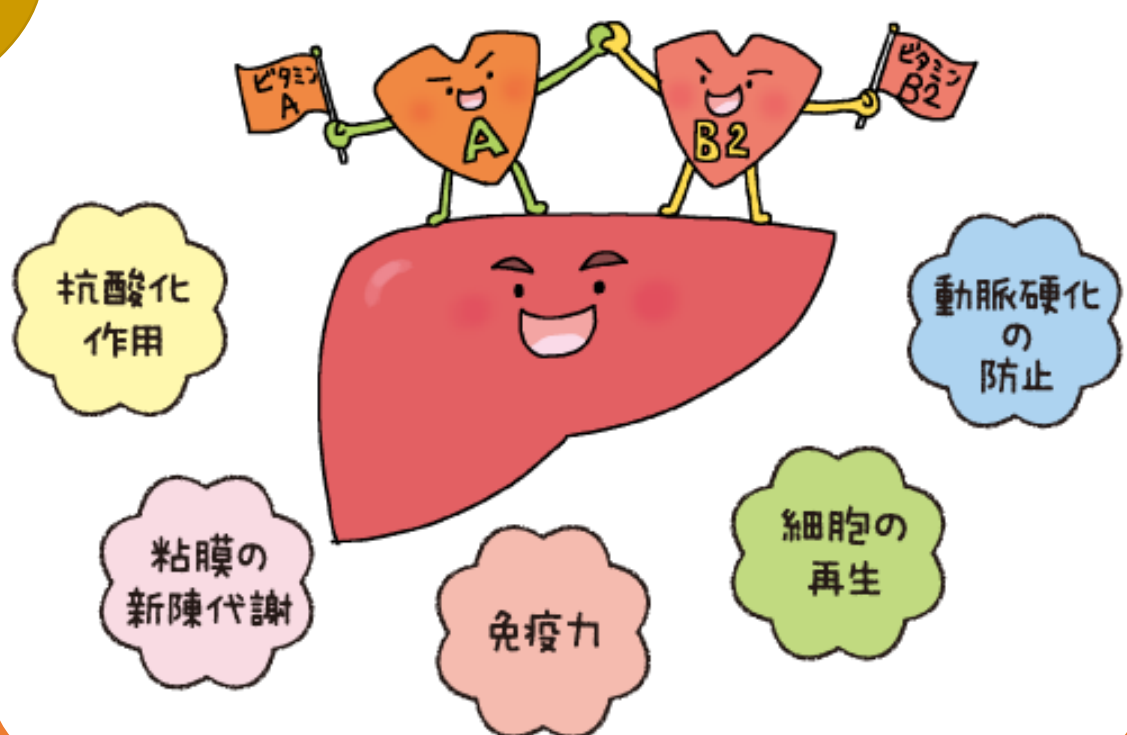


ごはん



【きょうのしょくいくポイント】
レバーは

きれいな「^ち血」を
つく^{だいじ}
作るために大事だよ!



8 (金)

いい歯の日



ごまなし
ミニフィッシュ

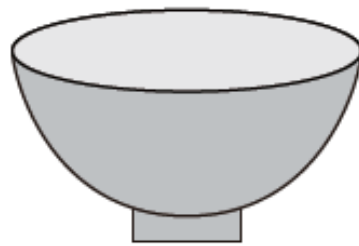
牛乳



五目きんぴら



芋煮汁



ごはん



【きょうのしょくいくポイント】

よくかんで^た食べると
こんな いいことがあるよ!



11(月)

大相撲九州場所(大の里)

牛乳



芋と大豆の
あめがらめ

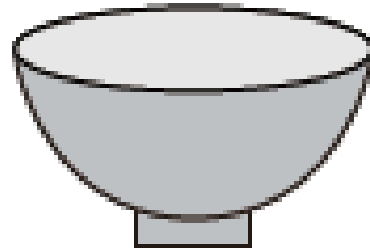


ホキ天揚げ



ごはん

ちゃんこ鍋



【きょうのしょくいくポイント】

おお ず もう きゅうしゅう ば しょ

大相撲九州場所が

始まっています



りきし

からだ つく

つく

力士たちの体を作るために作られ

なべりょうり

た鍋料理が「ちゃんこ」です。

昭和以来最速の初開幕・大の里

好きな食べ物は 魚



12 (火)

疲れた体に栄養補給

牛乳

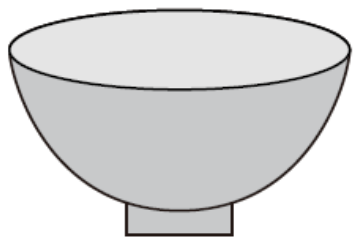


キャベツのさっぱり和え



カボチャ入り
キーマカレー

ごはん

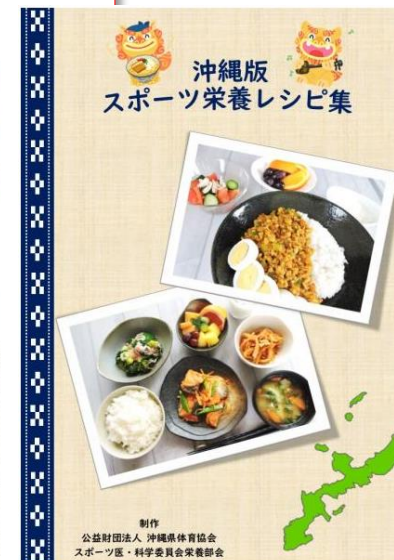


【きょうのしょくいくポイント】

さんこう

このメニューを参考にしました!

★ セットメニュー第4例



Menu

- ごはん(350g)
- かぼちゃのキーマカレー
- トマトサラダ
- ヨーグルト(90g)
- 季節の果物

試合後の疲れた体でももりもり食べられる!
野菜をたくさん入れることで、ビタミン・ミネラルの補給にもおすすめです!
付け合わせにはさっぱりしたサラダを!



7つのメニュー例がのっています。

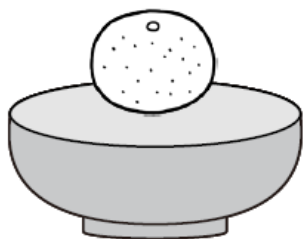
13 (水)

よくかんで消化を助ける

牛乳



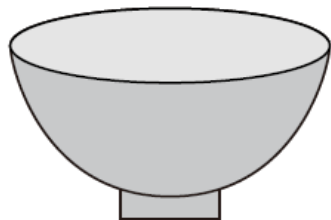
みかん



きのこの
和風スパゲティ



いかフライ



【きょうのしょくいくポイント】

やよいじだい ひみこ しょくじ さいげん

弥生時代・卑弥呼の食事（再現）です。

た お なんかい か

食べ終わるまでに何回噛むでしょう？



やく かい

①約390回

やく かい

②約1990回

やく かい

③約3990回

食育ポイント答え ③

14 (木)

第三木曜日は琉球料理の日
11月16日はいいウムの日

牛乳



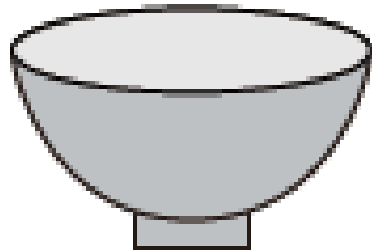
ひとくち
魚フライ



ヤフアラ
ジュージー



ウムニー



【きょうのしょくいくポイント】

ウム

11月16日は「いい芋の日」



ちゅ こいべに くめじま
美ら恋紅 (久米島)



おきゆめむらさき いしがき
沖夢紫 (石垣)

おきなわ ちゅ こいべに
沖縄では美ら恋紅が
おお つく
多く作られています！



よみたんそん

あかねいも (読谷村)

なま いも

※そのままの生の芋は

おきなわけんがい も だ

沖縄県外に持ち出せません

15 (金)

食べて勝つ!(野球:台湾ラウンド)

牛乳



ルーローハン

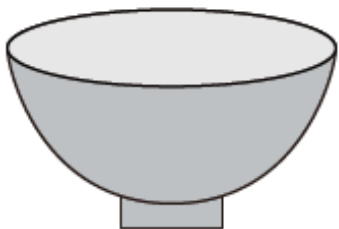
ルーローハン(具)



のせて食べる
ごはん



中華スープ



【きょうのしょくいくポイント】

たいわん やたい

ルーローハンは、台湾の屋台でも

あい

りょうり

愛されている料理です



ルーローハン

魯肉飯
雞肉飯

排骨
無刺虱目魚肚



やきゅう にほん だいひょう たいわんだいひょう たたか

野球で日本代表が台湾代表と戦います



18 (月)

豆腐の栄養



アガラサー
(黒糖蒸しケーキ)

牛乳



フータシヤー



ごはん



ゆし豆腐



【きょうのしょくいくポイント】

とうふ えいよう

豆腐の栄養

とうふは、畑の肉と言われる

だいず つく

「大豆」から作られています。

ほね きんにく つく

骨や筋肉を作るもととなるよ。



19 (火)

貧乏さんまに福〇〇〇

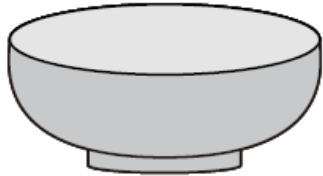


オレンジ (1/4)

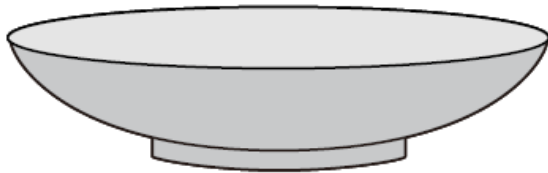
牛乳



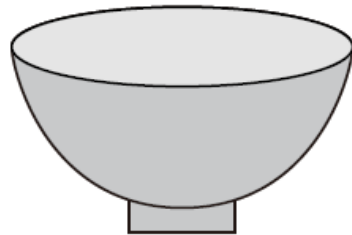
イワシのみぞれ煮



ごはん



肉じゃが



食育ポイント答え いわし

【今日の食育ポイント】



びんぼう

ふく

貧乏さんまに福〇〇〇

ほうりょう

こめ

ふさく

びんぼう

さんまが豊漁→米が不作(貧乏)

ほうりょう

こめ

ほうさく

〇〇〇が豊漁→米が豊作



? 〇〇〇とは ?

答えは左下

かんじ

か

・漢字では「鰯」と書きます

ちい

ちぎよ

とき

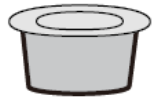
・小さい稚魚の時は

チリメンとよばれたりします



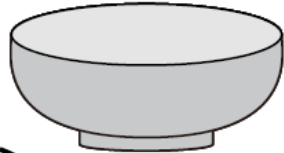
20 (水)

骨を丈夫に

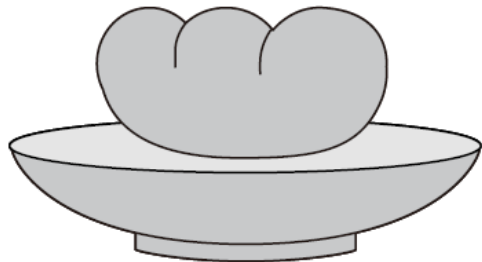


豆乳パンナコッタ

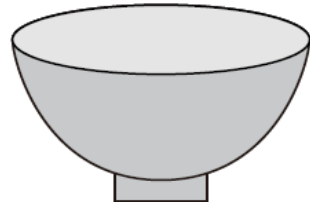
骨太サラダ



コッペパン



ペンネミートソース



牛乳



【きょうのしょくいくポイント】



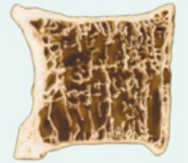
いまは、骨の見た目も中身も成長する時期!

健康な人の骨



普通の状態

骨粗しょう症の人の骨



スカスカの状態

ほね ちよきん ほね じょうぶ
骨にカルシウムを貯金して骨を丈夫にするには

ビタミンDを多く含む食品

まいたけ (50g生)2.5μg

干しいたけ (2個6g)1μg

しらす干し (50g)30.5μg

鶏卵 (1個60g生)2.3μg

紅鮭 (1切80g生)26.4μg

真ガレイ (小1尾100g生)13μg

サンマ (1尾100g生)16μg

ビタミンKを多く含む食品

こまつ菜 (2株100g生)210μg

わかめ (大きじ3杯10g生)14μg

キャベツ (1枚50g生)75μg

ブロッコリー (1/4個50g生)185μg

納豆 (1パック50g)300μg

ひじき (大きじ3杯10g乾燥)58μg

ニラ (1/3束35g生)63μg



日光浴や適度な運動

カルシウムをとる

+

うんどう にっこうよく

①運動・日光浴

②ビタミンD・Kをとる

※スナック菓子※



インスタント食品※



吸収率DOWN!!

※スナック菓子・加工食品のとりすぎでカルシウムの吸収が悪くなることもあるので!注意!

21 (木)

秋が旬の食べ物

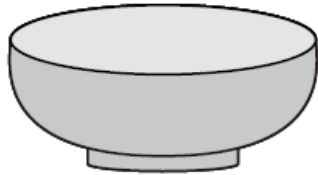


うまかってん

牛乳

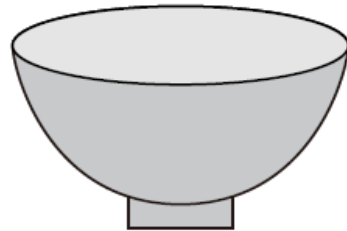
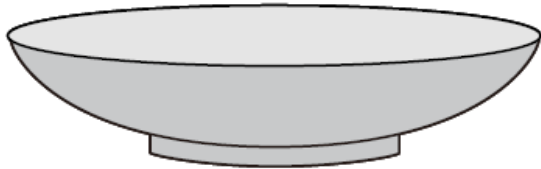


かぼちゃさつま芋
コロッケ



煮付け

ごはん



こたえ

栗—くり—chestnut 鮭—さけ—salmon 人参—にんじん—carrot
葡萄—ぶどう—grape 茄子—なす—eggplant 薩摩芋—さつまいも—sweet potato



【きょうのしょくいくポイント】

秋が旬の食べ物

あき

しゅん

た

線であらおう! 秋の食べもの漢字 & 英語クイズ

あき 秋に美味しい食べものカードが並んでいます。漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

栗	にんじん	sweet potato
鮭	なす	salmon
人参	さつまいも	carrot
葡萄	くり	grape
茄子	ぶどう	eggplant
薩摩芋	さけ	chestnut

22 (金)

祝 豊見城小学校50周年



豊見城小
オリジナルのり

1~6年生8人が考えた
パッケージ8種類のうち1つ

牛乳



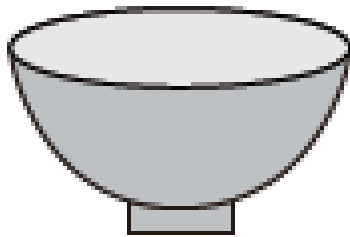
タマナーチャンプルー



ごはん



イナムドゥチ



【きょうのしょくいくポイント】

とみしろしょうがっこう

しゅうねん

祝 豊見城小学校50周年 祝

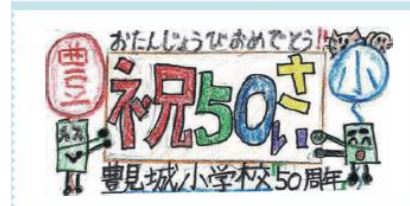
ねんせい だいひょう

1~6年生の代表がデザインした

のり

しゅるい

オリジナルパッケージ海苔♪ 8種類!



25 (月)

行ったつもりで「熊本県」



きびなご揚げ



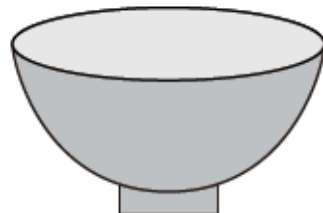
牛乳



鶏めし
(小学校)

高菜ごはん
(中学校)

タイピーエン



きょう しょくいく くまもとけん りょうり
【今日の食育ポイント】熊本県の料理!

タイピーエン

太平燕

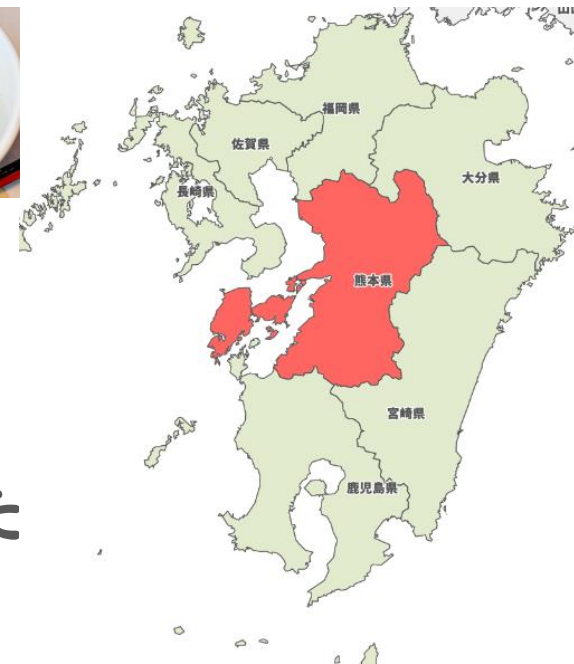


ちゅうごく ふっけんしょう

中国・福建省の料理を

めいじ じだい くまもと
明治時代、熊本にある

ざいりょう つく
材料で作ってできました



きびなご

きゅうしゅう

さしみ

た

九州では刺身でも食べます

たかなづ

高菜漬け

あそざんふきん

つく

阿蘇山付近でさかんに作られます



26 (火)

将棋めし (藤井聡太)

牛乳



春巻き



肉野菜うどん



ごぼうサラダ



【きょうのしょくいくポイント】



あたま かいてん
頭をフル回転させる

たいきよく お
ため、1対局が終わ

ると、体重が2~3kg

へ
減っていることも...

るい たんすいかぶつ
めん類の炭水化物

+

にく しつ
肉などのたんぱく質

でパフォーマンス

アップを^{はか}図っています!



27 (水) リゾットはどの国の米料理？

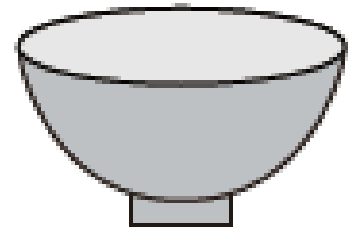
牛乳



キャベツメンチカツ



ジャーマンポテト



コーンリゾット



【今日の食育ポイント】^{せかい こめりょうり}世界の米料理

★いろいろな^{くに}国の米料理^{しょうかい}を紹介しています。()には^{くに}国の名前^{なまえ}が入ります。
^{した}下の^{こくめい}国名^{えら}から選んで^か書きましょ。



にぎりずし



()の江戸(現在の東京)で生まれた料理で、お酢を混ぜたご飯に、魚介類などをのせて作ります。



生春巻き



()で生まれた料理です。米から作るライスペーパーに、えびや野菜などを包んで作ります。



リゾット



()の代表的な米料理です。バターで米を炒めて、具を加え、スープで煮込んで作ります。



トックク



()のお正月に食べられる伝統的な料理で、スープに、スライスしたもちや具を入れて作ります。



パエリア







()で生まれた料理です。専用の鍋で具を炒め、米と水、黄色に色づくサフランを加えて炊きます。



ナシゴレン



()で生まれた料理です。ご飯と具材を炒め合わせて作り、生野菜や白玉焼きなどを添えます。

- | | | |
|--|--|---|
|  ^{かんこく} 韓国 |  インドネシア |  イタリア |
|  スペイン |  ベトナム |  ^{にほん} 日本 |

(こたえ：にぎりずし=日本/生春巻き=ベトナム/リゾット=イタリア/トックク=韓国/パエリア=スペイン/ナシゴレン=インドネシア)

28 (木)

柳川風って？

牛乳



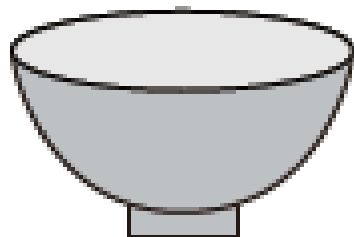
やながわふう
豚肉の柳川風



ごはん



魚ソーメン汁



【きょうのしょくいくポイント】

きょう きゅうしょく で

やながわふう

今日の給食に出ている「柳川風」

やながわなべ

なべ

柳川鍋(どじょう鍋)をまねして

でき りょうり

出来た料理です！



とうきょう えどじだい
東京で江戸時代から
りょうり
スタミナ料理として
た
食べられていました

きょう

ふたにく

やながわふう

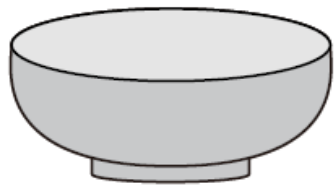
今日は、豚肉+ごぼうの柳川風

29 (金)

いい肉の日

デジプルコギ丼

デジプルコギ丼(具)



かけて食べる

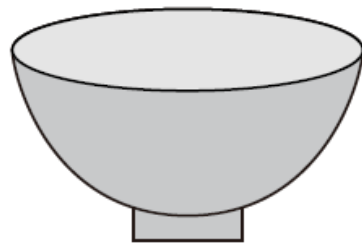
ごはん



牛乳



わかめスープ



【きょうのしょくいくポイント】

いっ せき に
一 石 二 □

ひと こうい ふた え こと

一つの行為から二つを得る事



しかく はい ことば

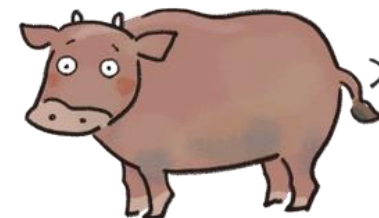


? □に入る言葉は ?

とん
①豚



ぎゅう
②牛



ちょう
③鳥

