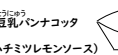
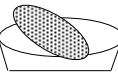
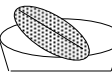


メモ

曜日		月		火		水		木		金	
こんだて名 (はいぜん図)		23 		24 		25  		26 		27 	
		 ④豚肉と野菜の生姜炒め   ①麦ごはん ③夏野菜のみそ汁		 ④春雨の酢の物   ①麦ごはん ③かぼちゃ入り 麻婆豆腐		 ⑤豆乳バナナコッタ (ハチミツレモンソース) ④きびなごのオーロラソース   ①黒糖パン ③ラビオリ スープ		 ④杏仁フルーツ   ①麦ごはん ③鶏と揚げの 中華煮		 ④ポークフランクのトマトソース   ①切り目入りパン ③あさりの シチュー	
		エネルギー(kcal) 小 610 28.2 たんばく質(g) 中 771 36.4		646 25.9 800 31.2		673 30.2 857 37.8		636 23.8 790 28.5		692 32 883 40.3	
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんばく質	③あぶらあげ みそ ④ぶたにく		③ぶたにく ぎゅうにく どうふ みそ		③ベーコン とりにく ぶたにく ⑤どうにゅう		③とりにく あつあげ ④かんてん		③ベーコン あさり ④ポークフランク	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ③こんぶ		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ④きびなご		②ぎゅうにゅう④ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう スkimミルク チーズ	
おもに体のちようし をととのえるもの	3群 カロテン	③かぼちゃ こまつな ④ねぎ		③にんじん かぼちゃ グリンピース ④にんじん		③にんじん ほうれんそう		③にんじん えだまめ		③にんじん えだまめ ④トマト ビーマン	
	4群 ビタミンC	③なす もやし ④きゃべつ もやし しょうが		③たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが④もやし きゅうり		③たまねぎ しめじ もやし しいたけ きゃべつ⑤レモン		③たまねぎ たけのこ きくらげ きゃべつ しょうが④みかん パイン バナナ レモン		③たまねぎ セロリ ④にんにく	
おもにエネルギー のものになるもの	5群 炭水化物	①こめ おぎ ④さとう てんぷん		①こめ おぎ ③さとう てんぷん④さとう はるさめ		①こくとうパン③こむぎこ ぱんこ ③さとう④てんぷん さとう⑤さとう はちみつ		①こめ おぎ ③さとう てんぷん④さとう		①きりめいりパン③じゃがいも こめこ ④さとう④てんぷん	
	6群 脂質	④あぶら ごま		③あぶら ごまあぶら ④ごまあぶら ごま		④あぶら ノンエッグマヨネーズ		③ごまあぶら ごま		③マーガリン ④あぶら	
調味料・その他		③煮干しだし④みりん 醤油 酒		③醤油 どうばんじゃん ④醤油 酢		③チキンブイヨン 醤油 塩 こしょう ④ケチャップ ウスターソース		③鶏がらスープ 酒 醤油 塩 ④白ワイン ③オイスターソース		③鶏がらスープ おしお こしょう 白ワイン ④ケチャップ ウスターソース こしょう	
ぜひご家庭で!		魚・卵・種実		魚・海藻・果物		乳製品・果物		魚・緑黄色野菜・芋		魚・海藻・豆	
メモ		「みそ汁は朝の毒消し」これは昔からあることわざです。味噌には、余分な脂肪を体の外に出したり、腸の中の悪い菌を取り除く働きがあります。また、汁ごと食べるので栄養をのがさずとることができます。今日は夏が旬のなすやかぼちゃを使っています。		春雨の酢の物には「もやし」が使われています。もやしは緑豆や大豆が原料で、暗いところで水につけて発芽させたものです。もやしの栄養はビタミンCが多く、鉄分やビタミンB2も含んでいます。よくかんで食べましょう。		きびなごは、小さな体で大きな群れを作り、九州の暖かい海を回遊しています。血液をサラサラにするEPAやDHAが豊富に含まれています。丸ごと食べることが出来るので、カルシウムも摂取できます。		わたしたちがが普段食べている食事は、生き物の命をいただいて作られています。感謝の気持ちを忘れずに「いただきます」「ごちそうさま」をいましょう。		ポークフランクのトマトソースは、トマトやビーマンなどの野菜を使ってケチャップやウスターソースで味付けして作ります。トマトはうまみ成分が多く含まれているので、生で食べるだけではなくソースにも多く活用されます。栄養成分では、ビタミンの他に「リコピン」というガンを予防する成分も多く含まれています。	

こんだて名 (はいぜん図)		30	
		② ④大豆^{だいず}入り^{いり}ひじき^{ひじき}ごはん^{ごはん}の具^ぐ  ①麦^{むぎ}ごはん^{ごはん}  ③豚^{ぶた}汁^{じゅう} 	
エネルギー(kcal)	小	629	30.6
たんぱく質(g)	中	777	37.2
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③ぶたにく あぶらあげ みそ ④ぶたにく さつまあげ だいず	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ④ひじき	
おもに体のちょうし をとのえるもの	3群 カロテン	③にんじん ねぎ ④にんじん えだまめ	
	4群 ビタミンC	③ごぼう だいこん しょうが こんにやく④こんにやく	
おもにエネルギー のもとになるもの	5群 炭水化物	①こめ ③じやがいも ④さとう	
	6群 脂質	③あぶら ④あぶら	
調味料・その他		③煮干しだし④みりん 醤油 酒	
ぜひご家庭で!		魚・緑黄色野菜・果物	
メモ		ひじきを漢字で書くとき鹿尾菜。見た目が鹿の黒くて短いしっぽに似ているところからきているそうです。カルシウム、食物せんい、鉄分などを豊富に含む食品です。	

は くち けん こう
歯と口の健康 **3** 択 クイズ

Q1 口の中に出てくる「お通」の役割として正しいのは？



Q2 は けんこう よ た かな
歯の健康にとって、良い食べ物はどれか？



Q3 は さいりょう えいよう そ
歯をつくるおもな材料になる栄養素はどれ？



Q4 よくかんで食べると、何が起きるでしょう？



Q5 つぎ た くふう
次のうち、よくかんで食べるための工夫をしているのは？



こたえ Q1-③(ハイキングが)のを防ぎ、むし歯を予防する役割もある。 Q2-①(4)液が多く出て食べ方が良い。寝る間はずいぶん量の唾液がないので、寝る間食べ物をよとし歯になりやすくなる。 Q3-② (4)かみこくともおなかいっぱい。 感じずなり、食べ過ぎを防ぐ。また栄養も吸収されやすい。 Q5-②(4)かみこくたのがある食材を料理に使う。2食を

かきつてすゞい。



は くち けんこう しゅうかん
歯と口の健康週間です。

