きょうのきゅうしょく
マーミナチャンプルー

もやしのことを
おきなわのほうげんで
マーミナー　といいます。

ぐしかわ小学校のすぐちかくの
さきまもやし　でつくっています。

今日のきゅうしょく

「マーミナチャンプルー」

もやしはおきなわの方言で

「マーミナー」といいます。

マーミ＝まめ　ナー＝菜

まめの胚芽(はいが)を発芽(はつが)させたもの

緑豆(りょくとう)と大豆(だいず)が一般的(いっぱんてき)

まめの胚芽を発芽させたもの

♦発芽することで、まめのときとはちがった栄養素が増えます。

- ビタミンC（はだ・かぜよぼう）
- 葉酸（からだの発育にひつよう）
- カリウム（けつあつのちょうせい）
- 食物せんい（おなかをきれいにする）

きょうのきゅうしょく
べにいもこまだんご

べにいものことを
おきなわのほうげんで
ベニンム　といいます。

きょうのきゅうしょくの
べにいもこまだんごは、うるましの
みやぎじまでそだったべにいもです。

今日のきゅうしょく
「はんだまごはん」

すいぜんじなというやさいをおきなわの方言で、はんだまといいます。

とくちょうは、表かみとり、うらはむらさきです。ビタミンA、ビタミンB2、てつぶんをふくんでいるので、けつえきをきれいにしたり、ひんけつにこうかがあります。

今日のきゅうしょく

モウイのおかかあえ

赤ういを　おきなわの方言で

モウイといいます。

皮(かわ)がうすい茶色(ちゃいろ)で、実(み)は真(ま)っ白です。

90パーセントが水分ですが、ビタミンC、

カルシウム、カリウム、リン、マグネシウム

と夏バテの予防(よぼう)にも必要(ひつよう)な栄養素(えいようそ)がしっ

かりと入っている夏が旬(しゅん)の野菜(やさい)です！

今日のきゅうしょく

黒米（黒米の産地は西表島）

黒米は、ビタミンB、ビタミンE、カルシウム、鉄分などのミネラルを含み、白米よりも**栄養豊富です。**

名前の通り真っ黒な色はアントシアニンという色素で、**視力の増強**に**よい**といわれています。

今日のきゅうしょく

マッシュポテト（じゃがいもはうるま市天願産）

じゃがいもは、カレーやシチュー、肉じゃが、ポテトサラダなどいろいろな料理に使われますね。じゃがいもメインではフライドポテトやマッシュポテト、粉ふきいもなどがあります。

含まれている栄養素は炭水化物が多くおもにエネルギーになりますが、カリウム（塩分の排泄を促します）とビタミンC（免疫力を高めます）も含んでいます。

今日のきゅうしょく

冬瓜のにつけ
（冬瓜は、具志川の天願さんの畑でできたものです）

冬瓜は沖縄の方言で「シブイ」といいます。
夏が旬ですが、保存がきくため冬にも食べられていたので冬の瓜と書くそうです。皮は緑色で、実は真っ白です。約95％が水分で、体の熱を冷ます働きがあり、夏場の熱中症対策にも効果的です。
　免疫力を高めるビタミンCとナトリウムの排泄を調整するカリウム、赤血球をつくり貧血の予防に役立つ葉酸も含んでいます。

6月22日のきゅうしょく

ボロボロジューシー、やきいも、タマナーチャンプルー、パインゼリー、牛乳

6月23日は慰霊(いれい)の日ですね。今から75年前(ねんまえ)、日本とアメリカの戦争(せんそう)がありました。沖縄(おきなわ)でも多(おお)くの県民(けんみん)が犠牲(ぎせい)になり、尊(とうと)い命(いのち)が奪(うば)われました。戦争中(せんそうちゅう)はもちろん、戦争(せんそう)が終(お)わったころは食(た)べ物(もの)がなく、さつまいもの葉(は)を野菜(やさい)として、さつまいもを主食(しゅしょく)として食(た)べていたそうです。

お米(こめ)が作(つく)られるようになると、貴重(きちょう)なお米(こめ)な

ので少しのお米に水を多く入れて、ボロボロジューシーにして食べていたそうです。戦争は家畜や野菜などの食べ物、飲み物も奪います。

給食では他の料理もついていますが、当時はやきいもとボロボロジューシーだけでも貴重な食糧であったそうです。（当時のやきいもは今のような甘みもなく、かたかったそうです）

給食からも平和と命の尊さを考えてほしいと思います。

6月22日のきゅうしょく
ボロボロジューシー　・　やきいも

戦争中(せんそうちゅう)はもちろん、戦争(せんそう)が終(お)わったころは食(た)べ物(もの)がなく、さつまいもの葉(は)を野菜(やさい)としてさつまいもを主食(しゅしょく)として食(た)べていたそうです。

貴重(きちょう)なお米(こめ)なので少(すこ)しのお米(こめ)に水(みず)を多(おお)く入(い)れて、ボロボロジューシーにして食(た)べていたそうです。戦争(せんそう)は大切(たいせつ)な命(いのち)だけでなく食(た)べ物(もの)や飲(の)み物(もの)も奪(うば)います。この平和(へいわ)が続(つづ)きますように。

9月7日のきゅうしょく

ボロボロジューシー、やきいも、やさいとあつあげのいためもの、ぎゅうにゅう

6月23日は慰霊の日ですね。みなさんもよく知っていると思います。9月7日の「沖縄終戦記念の日」も沖縄にとって大切な日です。

6月23日を終えても、戦争が続いていた地域があり9月7日をもってやっと沖縄戦を終えることができたそうです。戦争では多くの県民が犠牲になり、尊い命が奪われました。戦争中はもちろん、戦争が終わった頃は食べ物がなく、さつまいもの葉を野菜として、さつ

まいもを主食として食べ、お米が作られるようになると、貴重なお米なので少しの米にたくさんの水を入れてボロボロジューシーにして食べていたそうです。戦争は飲み水や家畜、野菜などの食べ物も奪います。

今日の給食では他の料理もついていますが、戦後は芋が主に食べられ、やきいもとボロボロジューシーだけでも貴重な食糧であったそうです。食が豊かになり、食べ物が充分にある今、給食からも平和と食べ物の大切さを考えてほしいと思います。

9月7日のきゅうしょく
ボロボロジューシー　・　やきいも

戦争中(せんそうちゅう)はもちろん、戦争(せんそう)が終(お)わったころは食(た)べ物(もの)がなく、さつまいもの葉(は)を野菜(やさい)としてさつまいもを主食(しゅしょく)として食(た)べていたそうです。

貴重(きちょう)なお米(こめ)なので少(すこ)しのお米(こめ)に水(みず)を多(おお)く入(い)れて、ボロボロジューシーにして食(た)べていたそうです。戦争(せんそう)は大切(たいせつ)な命(いのち)だけでなく食(た)べ物(もの)や飲(の)み物(もの)も奪(うば)います。この平和(へいわ)が続(つづ)きますように。

今日のきゅうしょく
「鰆（さわら）のうめみそやき」

身がやわらかく、さめてもおいしいのがとくちょうです。

体をつくるもとになるたんぱくしつがおもな栄養素ですが、体の成長をたすけ、発育のビタミンともいわれるビタミンB2も豊富にふくまれています。

今日のきゅうしょく
ラビオリスープ

ラビオリは「イタリアの料理」です。小麦粉をねって作った生地に、ひき肉やみじん切りにした野菜などの具を少しずつのせて、その上に生地を重ねておき切りわけてまわりを閉じたものです。おもに、ゆでてトマトソースをからめていただきます。

今日のきゅうしょくではスープの中にラビオリが入っています。

今日の給食

ラビオリスープ

ラビオリは「イタリアの料理」です。
小麦粉をねって作った生地に、ひき肉やみじん切りにした野菜などの具を少しずつのせて、その上に生地を重ねて置いて切り分けてまわりを閉じたものです。
　主に、ゆでてトマトソースをからめていただきます。

今日の給食

「野菜とささみのシークヮーサー和え」

シークヮーサーは沖縄の方言で、
和名は「ヒラミレモン」といいます。

ビタミンCが多く含まれています。
免疫力を高めて風邪を予防したり、コラーゲンの合成の手伝いをし、肌にもよい効果かあります。細胞の老化やかん化の抑制にも大きく関わっています。

今日の給食
「魚のレモンソースかけ」

シークヮーサーは沖縄の方言で、和名は「ヒラミレモン」といいます。

ビタミンCが多く含まれています。

免疫力を高めて風邪を予防したり、コラーゲンの合成の手伝いをし、**肌にもよい**効果かあります。**細胞の老化やがん化の抑制**にも大きく関わっています。

今日の給食

「鰆(さわら)のレモンソースかけ」

◎主な栄養素は体をつくるもとになるたんぱく質。

◎カルシウムの吸収を促すビタミンDも多く骨や歯の強化を助ける。

◎成長期の皆さんの体づくりに必要な鉄、ビタミンB2、B6、B12、カリウムも含まれていています。

きょうのきゅうしょく
ゴーヤーのツナマヨサラダ

ゴーヤーは、おきなわのほうげんで
「にがうり」ともいいます。

ビタミンCがおおいので、
はだをきれいにします。
かぜのよぼうにもなります。

これはなにのはな？

ヒント

にかみかあるやさい

こたえ

ゴーヤー

ちいさな

きいろいはな

がさきます。

きょうのきゅうしょく
ゴーヤーのツナマヨサラダ

ゴーヤーは、おきなわのほうげんで
「にがうり」ともいいます。

ビタミンCがおおいので、
はだをきれいにします。
かぜのよぼうにもなります。

今日のきゅうしょく

「まぐろの白みそやき」

おきなわけんでは、ほんまぐろ、きはだまぐろ、びんちょうまぐろ、めばちまぐろが多くとれます。

まぐろはたんぱくしつが多く、体をつくるもとになります。のうにもよいはたらきをしてくれるえいようそ(DHA)がふくまれています。

今日のきゅうしょく　「まぐろの白みそやき」

きはだまぐろ

2メートル・200キログラム
まで大きくなります。

今日のきゅうしょく
「ふとからしないため」
からしなは、おきなわのほうげんで
シマナーといいます。

えいようほうふなやさいで、おもに
- けつえきを作るのをたすけるようさん、
- ほねやはを強くするカルシウム、
- びょうきのよぼうにやくだつビタミンC

をふくんでいます。

今日の給食

「れんこんのごまあえ」

れんこんは、ビタミンCが多く含まれ免疫力を高めて風邪を予防したり、はだにもよい効果かあります。

ムチンという成分は、糖の吸収をおだやかにし、胃の粘膜を保護する働きがあります。

今日の給食　マーボーとうかん

とうがんの生産者は　うるま市具志川の天願さん

冬瓜は沖縄の方言で「シブイ」といいます。

　夏が旬ですが、保存がきくため冬にも食べられていたので冬の瓜と書くそうです。

約95％が水分で、体の熱を
冷ます働きがあり、夏場の熱
中症対策にも効果的です。

免疫力を高めるビタミンCと
ナトリウムの排泄を調整する
カリウムを含んでいます。

今日のきゅうしょく

やきいも

　せんそうがおわったころは、食(た)べものがなく、多(おお)くの人(ひと)びとがおなかをすかせていました。

　そのときに、多(おお)くの人(ひと)を飢(う)えからすくってくれたのが、さつまいもだそうです。

中国から伝わったいもは「カライモ」
（中国は唐とよばれていました）
次におきなわ（りゅうきゅう）から、
かごしま（さつま）に伝わり、「リュウキュウイモ」「サツマイモ」とよばれます。

どこから伝えられたかで、名前がかわっていったのですね。

11月16日のきゅうしょく

さつまいものてんぷら

さつまいもの主(おも)なえいようそは「たんすいかぶつ」で、**おもにエネルギーのもとになります。**

食物(しょくもつ)せんいも多(おお)く、**おなかのちょうしをととのえます。**ビタミンCとビタミンEもふくんでいるので、**はだのちょうしもととのえます。**

「給食のごはん」沖縄県産米

9月の給食につかわれるお米は

沖縄県伊平屋島でできたお米です。

沖縄の美しい光のようにかがやく
お米をイメージして「ちゅらひかり」
という名前がつけられたそうです。
（沖縄の方言で「ちゅら」は美しい）

「ちゅらひかり」について

ちゅらひかりは、米粒が小さめですが、粘り気があるので、かみごたえがあります。また、炊きあがりの香りがとても強いので、お米の香りを感じてみてください。

毎日あたりまえのようにいただいているお米。
どのお米も時間をかけて大切につくられています。
ひとつぶひとつぶのお米には、農家の人たちの働きと愛情がこめられています。

「秋のかおりごはん」秋が旬の「くり」

ビタミンB1とビタミンびB2、ナイアシン、ビタミンCがふくまれているので疲労回復の効果があります。

食物せんいも多く、べんぴの予防や改善にもおすすめです。

今日の給食　やきぐりコロッケ

秋の味覚のひとつ9月～10月に収穫

・糖質が多く甘みがある

・糖質の代謝を促すビタミンB1とビタミンB2、ナイアシン、ビタミンCを含んでいるので、効率よくエネルギーになり、疲労回復の効果がある。

・食物せんいも多く、腸の調子を整えて、べんぴの予防や改善にもよい。

今日のきゅうしょく

「トーカチぎょうじ食」

トーカチはきゅうれきの8月8日に88さいの長生きをいわう日です。今日のきゅう食は、おきなわでむかしからおいわいのときに食べられるりょうりです。

「トーカ千ぎょうじ食」

なかみじる：なかみはぶたの腸と胃です。あぶらがたくさんついているので、ゆでたいしながら何回もていねいにあらいます。手間をかけて作られるので、さいこうのりょうりといわれています。

今日のきゅうしょく

さつまいものシナモンがけ

さつまいもの主(おも)なえいようそは「たんすいかぶつ」で、**おもにエネルギーのもとになります。**

食物(しょくもつ)せんいも多(おお)く、**おなかのちょうしをととのえます。**ビタミンCとビタミンEもふくんでいるので、**はだのちょうしもととのえます。**

今日のきゅうしょく

さつまいものシナモンがけ

シナモンは「にっけい」という木の樹皮です。あまいような、からいような、どくとくの香りと風味がとくちょうです。血管や血液の流れに良い働きをし、冷えの改善や全身に酸素や栄養素を届けます。

今日のきゅうしょく

フルーツナタデココ

ナタデココはココナッツの果実の中に入っているココナッツ水（ミルク）とよばれる液にナタ菌とよばれる菌を加えて発酵させると、表面から凝固していきます。一定の厚さになったところで取り、さいの目にカットしたもの。

フルーツナタデココ

ナタデココの特ちょうは
独特の歯ごたえと食物せんいが
含まれていること。
成分の99％が水分で
1％に食物せんいが
ふくまれています。

～ くり ～

秋の味覚のひとつ9月～10月に収穫

・糖質が多く甘みがある

・糖質の代謝を促すビタミンB1とビタミンB2、ナイアシン、ビタミンCを含んでいるので、効率よくエネルギーになり、疲労回復の効果がある。

・食物せんいも多く、腸の調子を整えてべんぴの予防や改善にもよい。

今日の給食

「れんこん入りひらつくね」

れんこんは、ビタミンCが多く含まれ免疫力を高めて風邪を予防したり、はだにもよい効果かあります。

ムチンという成分は、糖の吸収をおだやかにし、胃の粘膜を保護する働きがあります。

今日の給食

「ブルーベリージャム」

ベリーとは、やわらかく小さな実をつける植物。

ブルーベリーは青紫色の小さな果実。

アントシアンという色素成分で、特に目の疲れを改善する働きが注目されています。ビタミンEとβカロテンで老化防止、食物繊維で腸の調子を整える効果があります。

今日のきゅうしょく

おきなわそば

♦特徴(とくちょう)は、麺(めん)が小麦粉(こむぎこ)で作(つく)られていて
こしが強(つよ)く、歯(は)ごたえがあること。

♦だしはぶたかかつお。主(おも)な具(ぐ)はぶた肉(にく)・かまぼこ・ねぎ・しょうが。

♦昔(むかし)は小麦粉(こむぎこ)も貴重(きちょう)で、王族(おうぞく)や貴族(きぞく)しか食(た)べられなかった。

今日の給食

きのこのすまし汁

♦日本には食用きのこが約300種類ある。
♦語源はできるので「木＋の＋子」

牛乳について考えよう！

生乳＝牛の母乳100％

加工乳＝生乳＋脱脂粉乳＋無塩バター

○脱脂粉乳
牛乳から**乳脂肪分と水分を除去した粉末**

○無塩バター
牛乳の**水分と脂肪分を分離させ、脂肪を固まりにする**

♦加工乳も生乳と材料は同じ！

カジマヤーは旧暦の9月7日（今年の新暦では10月23日）に行われる97歳の長寿のお祝いです。

この年齢になると、子どもに戻るといわれ、風車（カジマヤー）を持って、オープンカーに乗ってパレードをするなど、盛大に祝います。

今日のきゅう食

「カジマヤー行事食」

カジマヤーは旧暦の9月7日（今年の新暦では10月23日）に行われる97歳の長寿のお祝いです。

この年齢になると今日のきゅう食は、おきなわでむかしからおいわいのときに食べられるりょうりです。

フレンチドレッシング

ルーシャス・フレンチさん
やさいかにかてなおっとのために
あまいドレッシングをかんがえた♥

きょうのきゅうしょく

しお・す・あぶら・さとう・しょうゆ・こしょう

きょうのきゅうしょく
フレンチサラダ

フレンチドレッシングをつかう。
フレンチというなまえですが、
フランスではなく、アメリカでできた。

むかしのドレッシングは
「しお・す・あぶら」だったそう。
さとうをいれてあまずっぱいドレッシングにしたのがフレンチドレッシング。

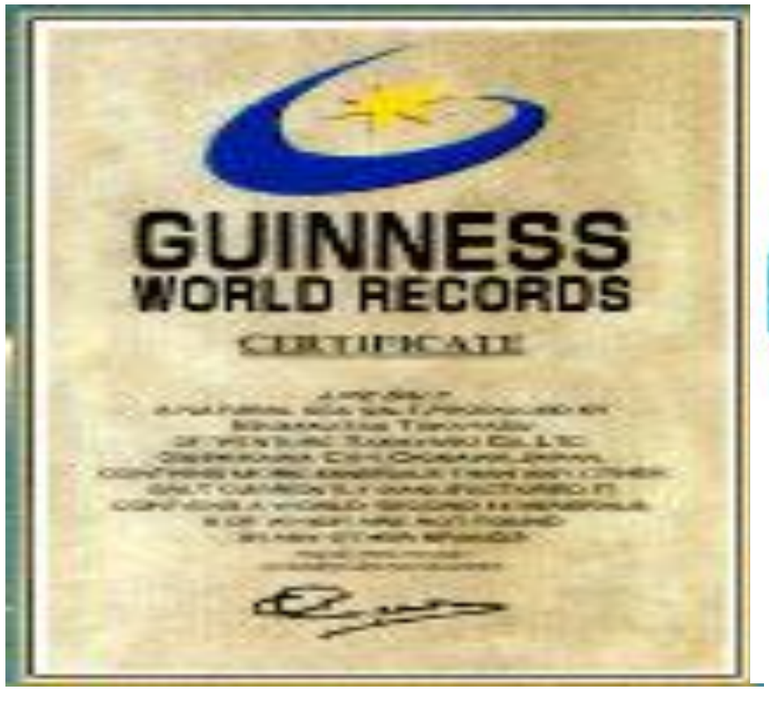
今日のきゅうしょく

「ぬちまーすラーメン」

ぬち＝いのち　まーす＝しお

うるま市宮城島の海水

ミネラルの量が世界一！



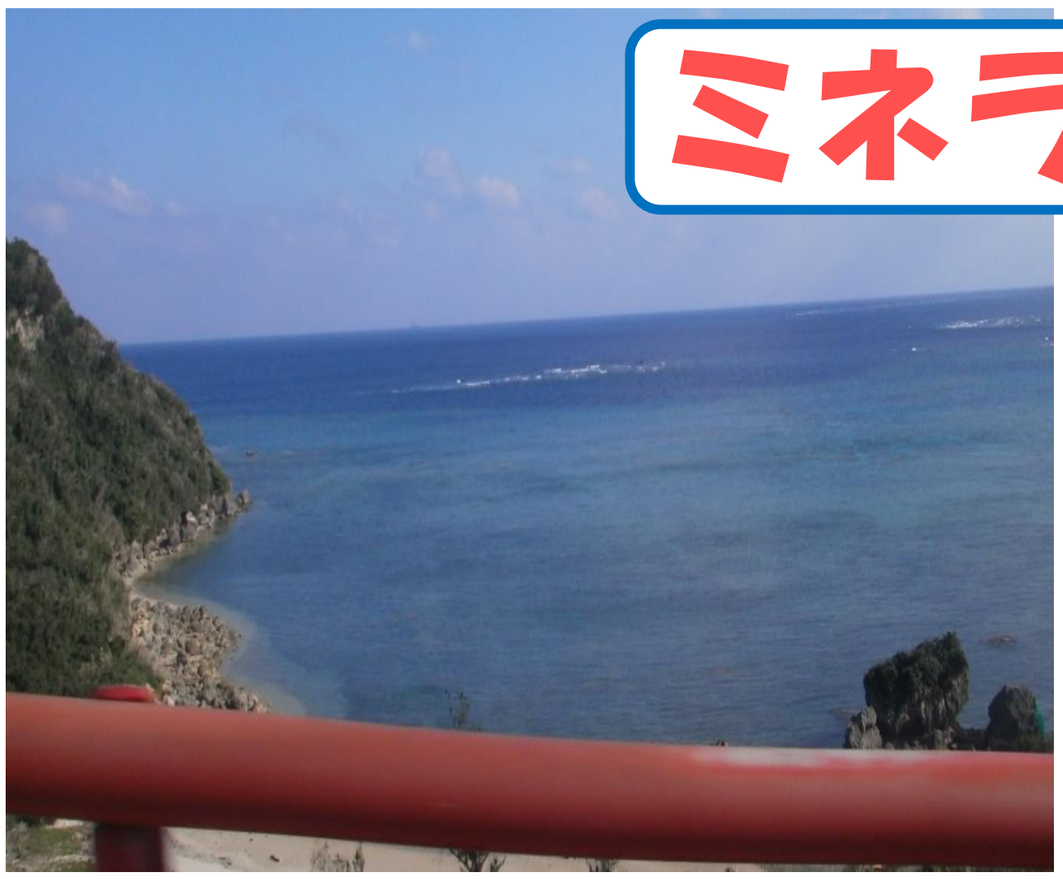
今日の給食

ぬちまーす入りゆしどうふ

ぬちまーすちんすこう

ぬち＝いのち　まーす＝しお

うるま市宮城島の海水



ミネラルの量が世界一！

今日の給食「もずくどん」

もずく＝スヌイ　（酢＋のり＝スヌイ）

日本で消費されている95％が沖縄産！

勝連・知念・糸満で多くとれる。（勝連4割）

ミネラル（カルシウム・リン・鉄・ナトリウム・カリウム・マグネシウム・ヨウ素）とビタミン（ビタミンC・ビタミンK）を含んでいる。

ぬるぬるとした粘りが特徴。

ぬるぬるの成分の素「フコイダン」

♦岩に擦れたりして、もずくに傷がついた時に傷から細菌が入らないよう身を守る。

♦潮が引いた時、乾燥から身を守る。

《健康に良い！と注目されています》

整腸作用・抗炎症作用・抗ウイルス作用・抗腫瘍作用・抗酸化作用・保湿作用・コレステロール低下作用

今日の給食「白菜と厚揚げのみそしる」

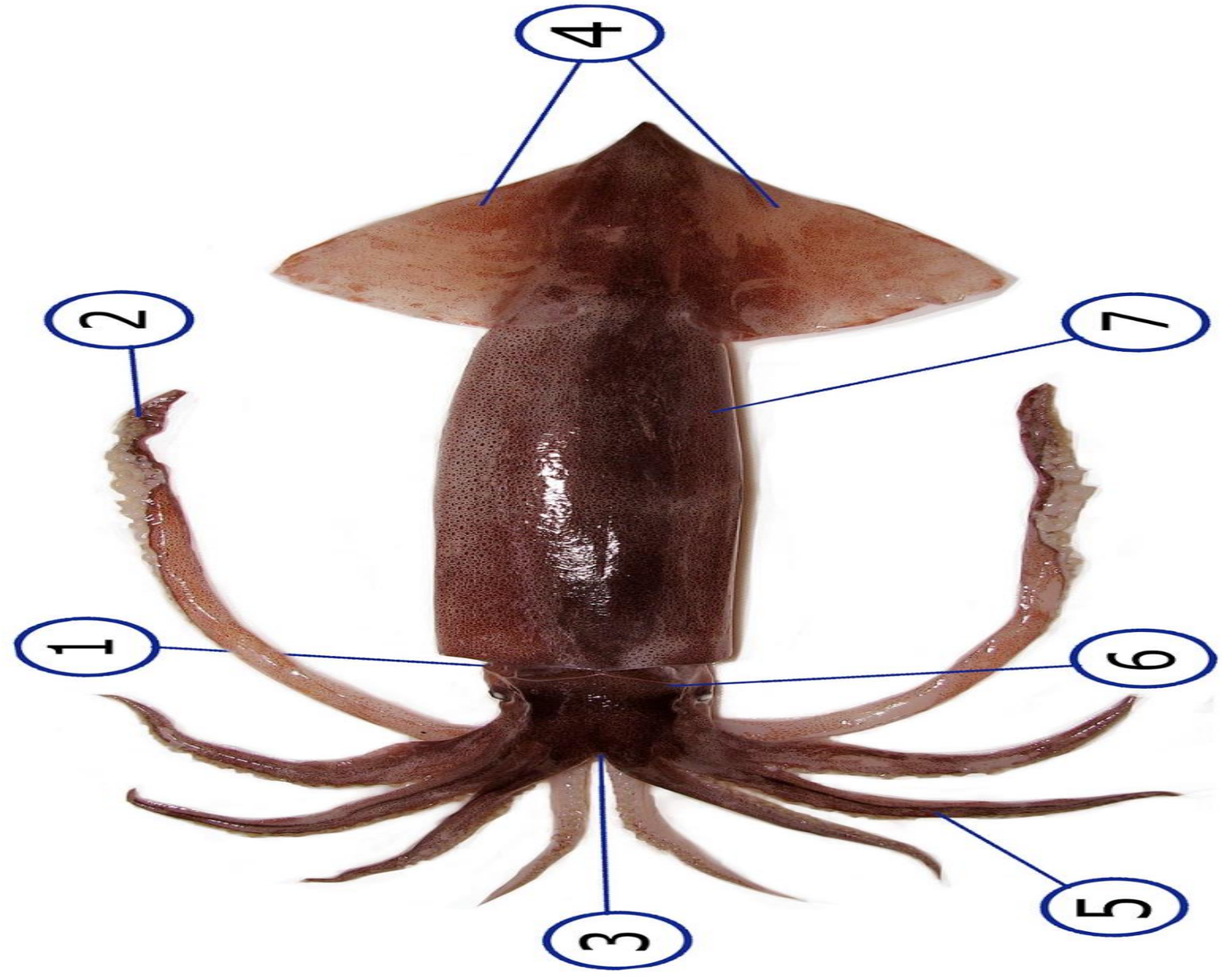
みそしるを作るためのポイント

①量る
②実を洗って切る（大きさをそろえる）
③だしをとる（かたい野菜は水から）
④材料を煮る
⑤みそを入れる
（みそを入れたらふっとうさせない）

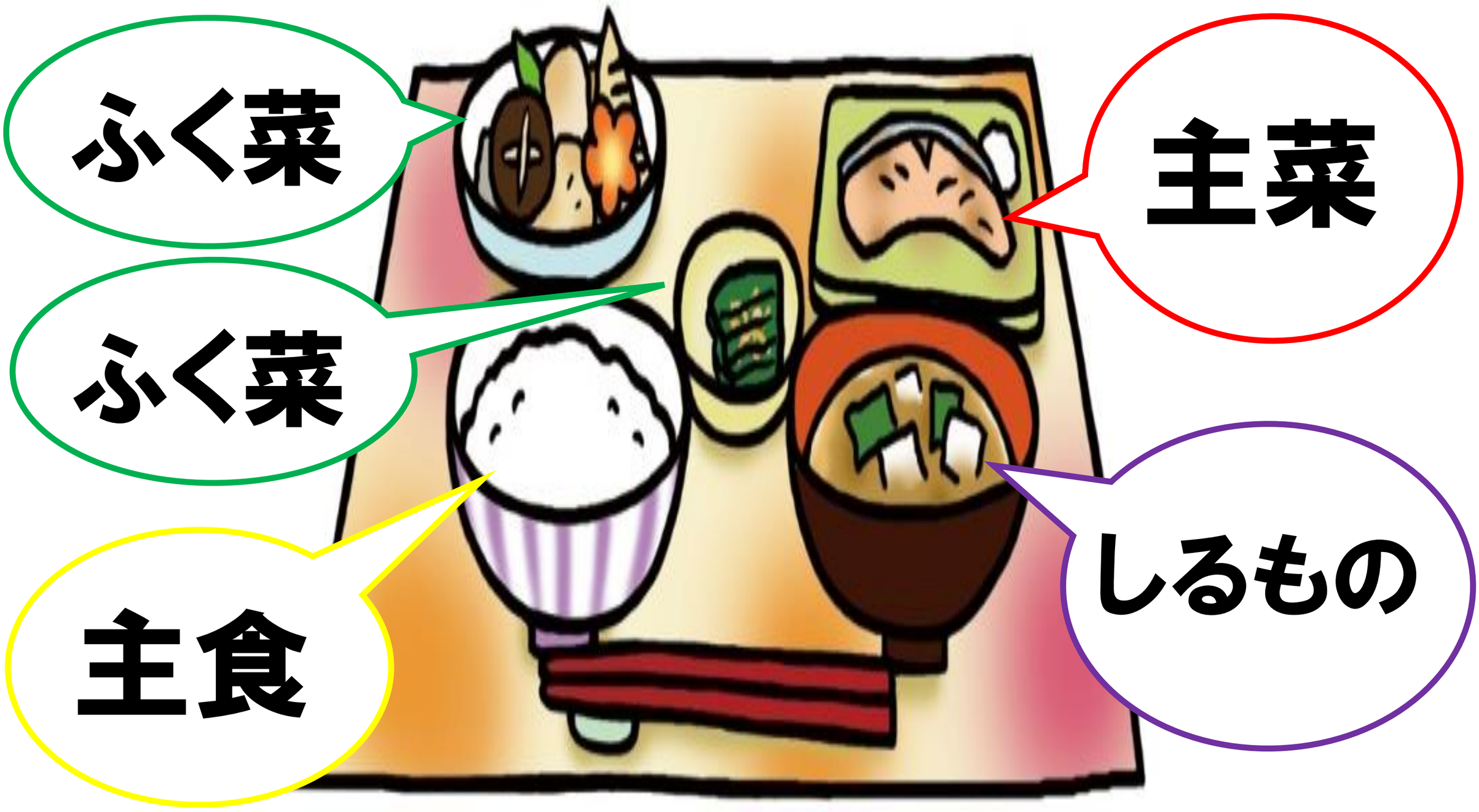
今日のきゅうしょく

カレーいかフライ

①ろうと
②しょくわん
③くち
④ひれ
⑤うで
⑥あたま
⑦がいとうまく



「いい11月24日にほんしょくは和食わしょくの日」



和食（わしょく）「一汁三菜（いちじゅうさんさい）」

ごはんに汁（しる）とおかずを組み合わせる

ふく菜

ふく菜

主食

主菜

しるもの

今日の給食

県産和牛のビーフカレー

《おいしい牛肉をつくるために》

子牛のときから、健康や環境に気を配りながら約30か月間とても大切に育てています。

- エサは成長段階で配合の割合を変える。
- ひづめは削蹄師が専門の技術で整える。
- 牛舎の掃除や換気を充分に行う。
- 病気にならないように予防接種もします。

今日の給食

県産和牛のビーフカレー

・沖縄県の肉用牛（肥育）農家

・具志川小学校332人分で154,380円

・県産和牛肉を無償で提供

・給食センターでは287kg

・2,669,100円

今日のきゅうしょく

けんさんわぎゅうのサイコロステーキ

《おいしいぎゅう肉をつくるために》

子うしのときから、
けんこうやかんきょうに
気(キ)をつけながら
やく30ヵ月(ゲツ)かん
とてもたいせつに
そだてています。

今日の給食「クーリジシ」

沖縄の郷土料理

クーリ＝氷　ジシ＝肉

・たまごがおわんの中で広がった状態が、雪のように見えることから付けられた。

今日の給食　「クーリジシ」

《材料》
だしじる
（かつお・ぶた）
ぶた肉　　とうがん
しいたけ　　かまぼこ
こんにゃく　　たまご
しょうゆ　　しお

《特徴》
♦たまごでとじる
しる物。

♦かつお・ぶた肉・
しいたけのうま味
で深みのある優し
い味わい。

今日の給食　「ひじきしゅうまい」

しゅうまい＝「点心」

- 中国で主菜とスープ以外の料理
- しゅうまい・ぎょうざ・まんじゅうなど
- お茶を飲みながら点心を食べることを「飲茶」

※中国の面積は日本の約25倍人口も日本の世界最多で生活や食事も地域によって違いがある。

しゅうまい

- 皮が　四角□
- 具が　出ている
- 料理　蒸す

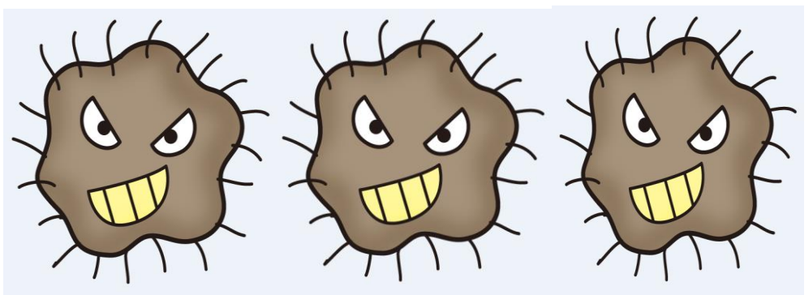
具
豚肉・えび・かに
野菜など

ぎょうざ

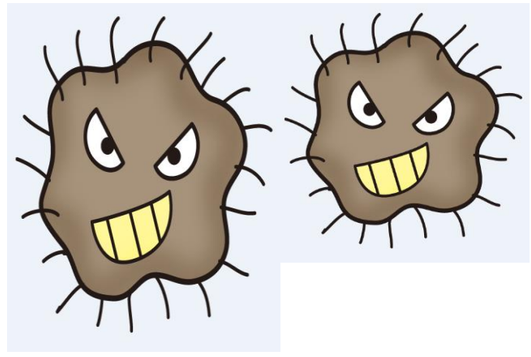
- 皮が　丸○
- 具が　包まれている
- 調理　ゆでる

具
豚肉・しいたけ・
にらなど

♦ウイルスは
わたしたちの
目では見ることが
できません。

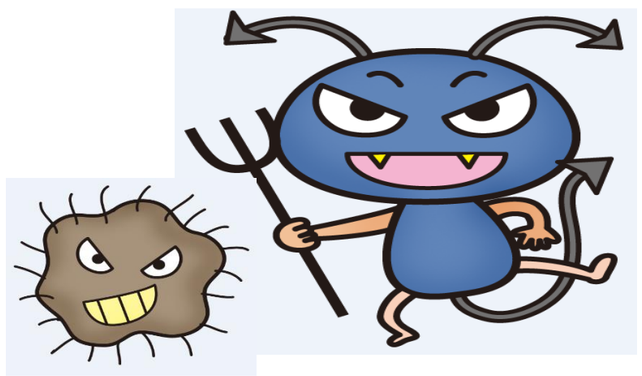


♦きれいに見える
手でもウイルスが
ついていることが
あります。



♦ウイルスは
じぶんのちからで、
なかまをふやすこと
ができません。

♦にんげんの『のど』や
『ちょう』にはいって、
そこのさいぼうが
ふえるしくみをりよう
してなかまを
ふやします。



♦からだの中で
ウイルスがふえる
と、ねつやせきがでた
り、おなかがいたく
なったりします。

♦びょうきをよぼう
するためには、
からだの中に
ウイルスを入れない
ことが大切です。

おにぎり

「おにぎり」は「おむすび」ともいいます。

『手と手でぬくもりをにぎり
人と人をむすぶ』大切な日本の食文化のひとつ。

おにぎり

かるくまとめるように、
ふわっとにぎるのがコツ！

ぎゅっとにぎり固めるのではなく、
ごはんをかるくくっつけてまとめる
くらいの力で。それが、くずれない
やさしくおいしいにぎり方

注文してすぐに提供される簡単な食品　＝

ハンバーガー・ホットドッグは
高カロリー・高脂質・
味が濃い（塩分の摂りすぎ）

おにぎりは
栄養バランスがとれている
たんぱく質・脂質・炭水化物・鉄分・
カルシウム・ビタミンB1・食物繊維

今日の給食

「トゥンジージューシー」

トゥンジー＝冬至

ジューシー＝炊きこみごはん

沖縄では冬至の日にジューシーを作って仏壇にお供えし、家族の健康や子孫繁栄を願う習慣があります。そのジューシーを「冬至ジューシー」といいます。

この時期に旬の田芋が入っているのが特徴です。

今年は12月21日が「冬至」です。冬至って知っていますか？

冬至は二十四節気の一つです。立春、春分、夏至、秋分なども二十四節気です。

そして冬至は１年で一番夜の長い日で1年で、１番昼が短い日でもあります。

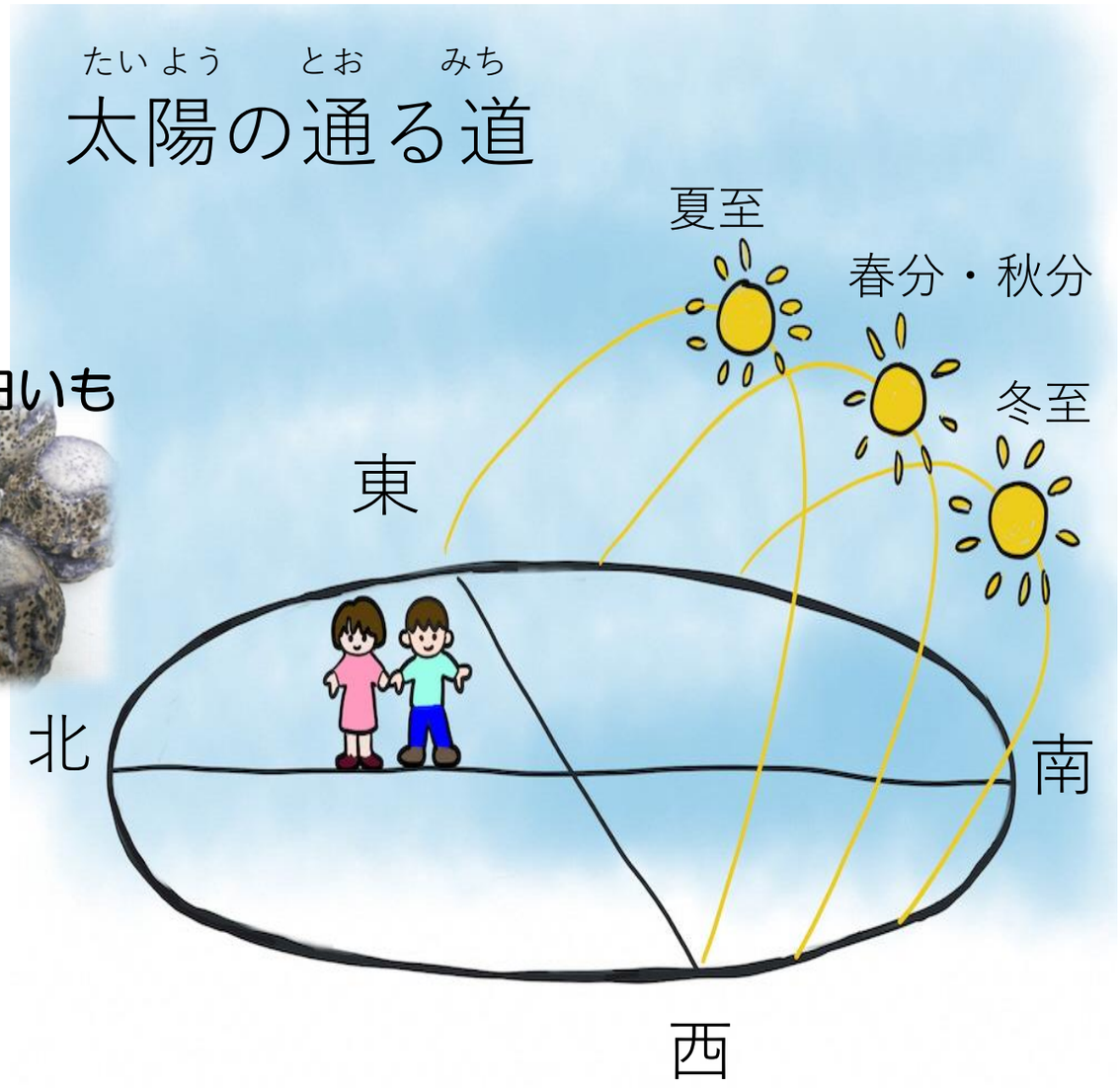
冬至の次の日からは、だんだん昼が長くなっていき、夏至になります。

夏至は１年で1番昼の長い日です。

沖縄では冬至の日にジューシーを作って仏壇にお供えし、家族の健康や子孫繁栄を願う習慣があります。そのジューシーを「冬至ジューシー」といいます。

この時期に旬の田芋が入っているのが特徴です。

みなさんの家でもトゥンジージューシーがありますか



今日のきゅうしょく

「やきししゃも」

ししゃも＝ほっかいどう

カラフトししゃも＝がいこく

ししゃも

ほねまでまるごとたべる。

↳ かるしうむ

かるしうむとおなじように
ほねをつくる

↳ りん

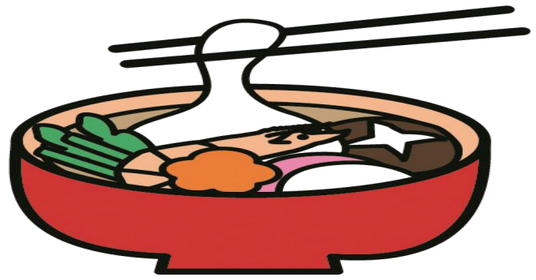
今日の給食

お雑煮（ぞうに）

◎いろいろな具材（ぐざい）を「煮合（にあ）わせた」
ことから「煮雑（にま）ぜ」＝「雑煮（ぞうに）」

◎おもちは、むかしは「はれの日」に
食べるおめでたいものでした。

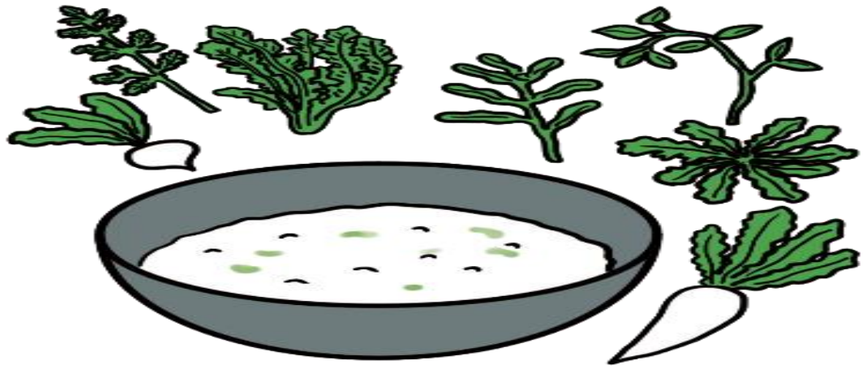
お雑煮（ぞうに）



◎おもちに野菜などの具をまぜて
新年にはじめての火でにこんで
元日に食べたのがはじまり。

◎ちいきやかていによって、
あじつけ（みそ・しょうゆ）や
つかう食材、もちのかたちなど
がさまざま。

七草がゆ



七草の入ったおかゆを食べ、
1年間かぞくが健康（けんこう）にすごせる
ことをお祈（いの）りします。

◎さむいところでも強くそだつ
　野菜を年のはじめにいただく。

今日の給食（きゅうしょく）

沖縄風七草がゆ（おきなわふうななくさ）

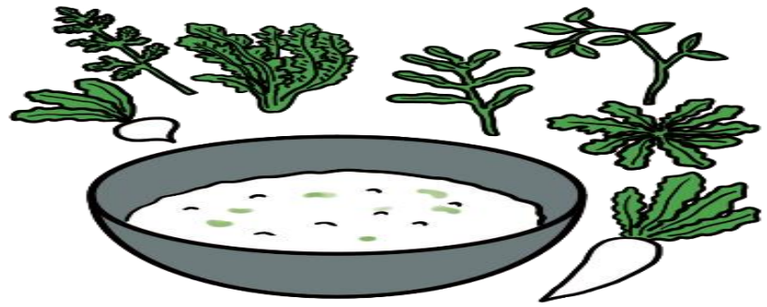
①せり
②なずな
③ごぎょう
④はこべら
⑤ほとけのざ
⑥すずな（かぶ）
⑦すずしろ（大根）

今日の給食（きゅうしょく）

沖縄風七草がゆ（おきなわふうななくさ）

・からしな・ほうれんそう・
・パクチョイ・こまつな・
だいこん・にんじん・ツナ・
とりにく・

七草がゆ



年の始めに七草の入った
おかゆを食べ、家族が1年間、
健康にすごせることをお祈りします。

今日の給食

ブロッコリーサラダ

◎旬

10月～2月

◎主な産地

北海道・愛知・埼玉など

◎花のつぼみが集まった

ブロッコリー

主な栄養素

ビタミンC

※<u>水にとけやすい</u>
　ので、ゆですぎないようにする。

ビタミンA

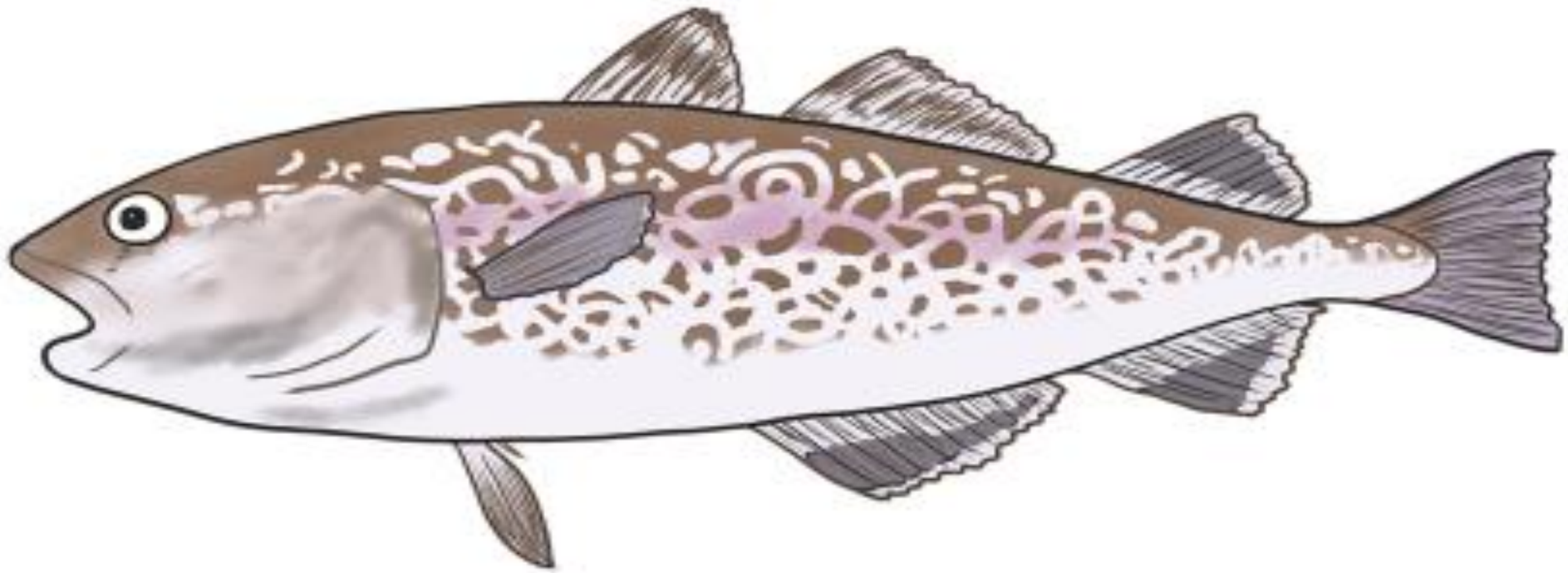
※<u>油にとけやすい</u>ので、油でいた
　める、ドレッシングと一緒にとる。

今日のきゅうしょく

「魚のトマトソースやき」

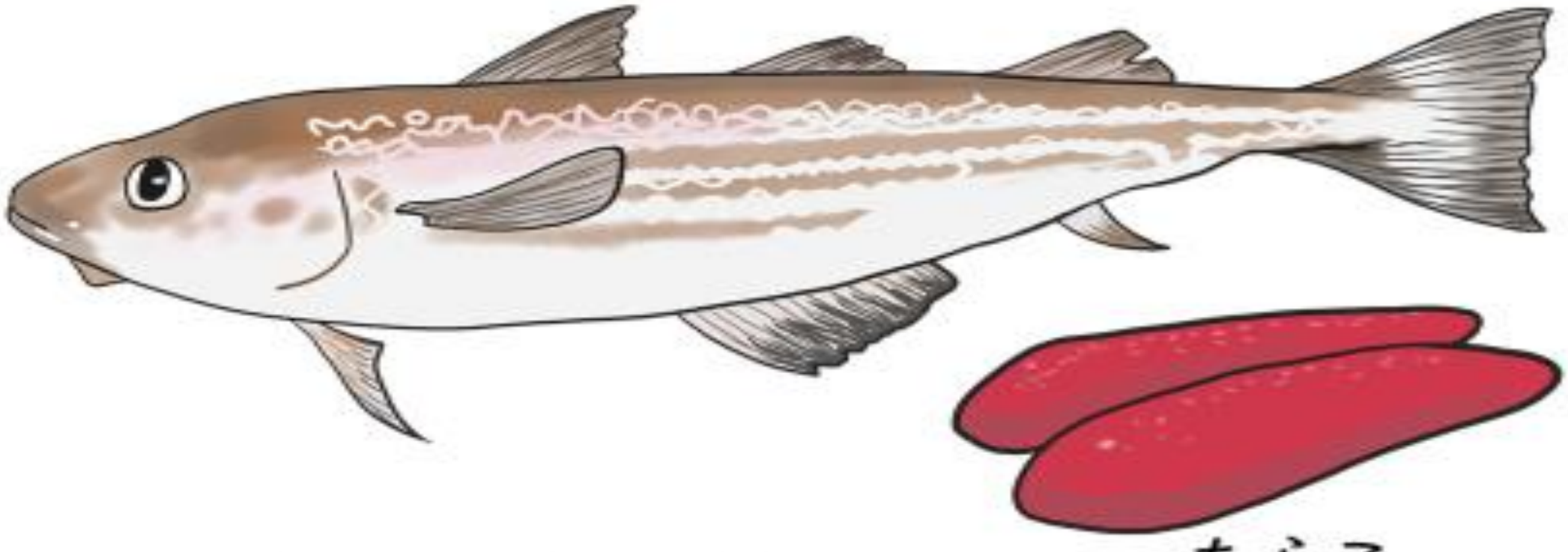
魚（さかな）＋雪（ゆき）　→鱈（たら）

- 雪のように身が白い
- 雪のふるきせつにとれる



たら
鱈（マダラ）

- 全長1メートルほどになる
- 身がやわらかく、
あっさりしたあじわい



すけ　とう　だら

介党鱈

たらこ

- おもにすり身に加工される
（かまぼこ・ちくわ・はんぺん）
- 卵巣は（たらこ・めんたいこ）

今日のきゅうしょく

「かぼちゃてんぷら」

かぼちゃ

きってみると
中はどうなって
いるかな

かぼちゃの中は

かわといろがちがうね

ふゆのけんこうを
まもるはたらきを
するビタミンが
あるよ。

- はなやのどをつよくする
- ストレスをやわらげる
- ちのながれをよくする

バランスのよい食事　＝　給食も参考にしてね。

わたしたちは、食べものから栄養素をもらって、体をつくったり、動かしたり、健康でいられるように調子を整えています。すきな食べものだけ食べるのではなく、**いろいろな食べものをバランスよく食べることが大切です。**

ごはんに汁（1）とおかず（3品）を組み合わせるとバランスがとりやすくなります。「**一汁三菜**」といいます。