

日(曜)		22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
こんだてめい 献立名		⑤チーズ ④パッションフルーツ1/2個 ②ウイナーピラフ ③金時豆のインド煮 ①牛乳	④魚とにがりの磯の香和え ②麦ごはん ③なすのみそ汁 ①牛乳	④ブロッコリーソテー ③ラビオリのトマトソース ①牛乳	⑤シークワーサーゼリー ④茎わかめのソテー ②麦ごはん ③キムチチゲ ①牛乳	④和風ハンバーグ ②麦ごはん ③和風ポトフ ①牛乳
食品の 体内での 働き	おもに 体を作る	①ぎゅうにゅう ②ウイナー ③ぶたにく きんときまめ ベーコン ⑤チーズ	①ぎゅうにゅう ③あぶらあげ わかめ みそ ④たら あおのり	①ぎゅうにゅう ③とりにく ④ツナ	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく だんご とうふ ④ベーコン きわかめ	①ぎゅうにゅう ③とりにく こんぶ ④ハンバーグ
	おもに 体の調子を 整える	②たまねぎ にんじん コーン えだまめ ③たまねぎ にんじん いんげん ④パッションフルーツ	③なす にんじん たまねぎ はねぎ ④にがり	③たまねぎ にんじん トマト グリンピース ④ブロッコリー にんじん コーン	③だいこん にんじん はくさい ふかねぎ こんにゃく キムチ ④もやし あかピーマン	③だいこん ごぼう にんじん ふかねぎ ④だいこん はねぎ
	おもに エネルギーの もとになる	②こめ むぎ あぶら ④じゃがいも さとう あぶら	②こめ むぎ ③じゃがいも ④こめこ あぶら	②コッペパン ③さとう あぶら ④あぶら ノンエッグマヨネーズ	②こめ むぎ ③あぶら ④さとう あぶら ⑤シークワーサーゼリー	②こめ むぎ さとも ④さとう
献立のねらい		パッションフルーツについて知ろう	大豆について知ろう	だ液のはたらきについて知ろう	よくかんで食べよう	暑さに負けずしっかり食べよう
ひとくち メモ		パッションフルーツは時計草ともいいます。花が時計の文字盤のように見えることからそう呼ばれます。パッションは受難という意味で、花が十字架のように見えるのでこの名前がついたそうです。今日は喜界島産のパッションフルーツを半分に切って出しました。	みその原料の大豆には、成長に欠かせない良質なたんぱく質が含まれます。みそは、大豆を消化・吸収しやすく加工した食品です。今日のみそ汁には、大豆からできる厚揚げも使っています。大豆の栄養がまるごと入ったみそ汁を残さずいただきます。	よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液と食べ物がよく混ざること消化がよくなります。また、だ液には殺菌作用があり、食品中の有害なものを減らす役割もあります。やわらいものばかり食べていたり、水分で流し込むような食べ方をしていると、だ液が十分にでなくなります。	食事の時、よくかんで食べていますか？よくかんで食べると、肥満や歯の病気の予防、味覚の発達などよいことがたくさんあります。今日のかみかみサラダには、にんじん、ほしだいこんなどかみ応えのある食材を使いました、一口30回以上かむことを目標にしてみましょう。	1学期も残り少なくなってきました。毎日暑い日が続きますね。暑さに負けて必要な量を食べずにいると、夏バテしてしまいます。1日3食しっかりと食べることが大切です。朝ごはんも必ず食べてください。家で、冷たいものをとりすぎないようにしましょう。
※_____は、 喜界島産を予定 しています。						
エネルギー-kcal		小 636 中 786 幼 479	小 607 中 778 幼 487	小 602 中 796 幼 451	小 649 中 840 幼 525	小 651 中 859 幼 510
たんぱく質 g		小 27.8 中 34.7 幼 20.6	小 22 中 27.8 幼 17.9	小 27.1 中 35.6 幼 21.2	小 23.1 中 29.6 幼 19.1	小 29.9 中 39.3 幼 23.7