

[illegible]

日・曜	17日(金)		20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)	
こんだてめい	ぎゅうにゅう カレーライス てづくりふくじんづけ ブルーベリーヨーグルト		ならけん きょうどりょうり 【奈良県の郷土料理】 ぎゅうにゅう ごはん あげさわらのみそだれかけ きらずのたいたん かすじる		ぎゅうにゅう きかくパン タンドリーポーク はなやさいサラダ とうにゅうスープ		ぎゅうにゅう おやこどん あおないため おおさかづけ		ぎゅうにゅう きかくパン パリパリみずなの かいせんあんかけ ツナコーンサラダ		ならけん きょうどりょうり 【奈良県の郷土料理】 ぎゅうにゅう ごはん さばのだいこんおろしかけ ひじきのにも にゅうめん	
												
ざいりょうめい	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤
	ごはん	黄	ごはん	黄	きかくパン	黄	ごはん	黄	きかくパン	黄	ごはん	黄
	おおむぎ	黄	ざわら	赤	ぶたにく	赤	おおむぎ	黄	みずな	赤	さば	赤
	ぶたひきにく	赤	さけ	黄	なたねあぶら	黄	とりにく	赤	てんぷらこ	黄	かたくりこ	黄
	さけ	黄	かたくりこ	黄	さけ	黄	さけ	赤	かたくりこ	黄	なたねあぶら	黄
	なたねあぶら	黄	なたねあぶら	黄	たまねぎ	緑	たまねぎ	緑	なたねあぶら	黄	だいこん	黄
	たまねぎ	緑	しょうが(おろし)	黄	じゃがいも	黄	あおねぎ	緑	ぶたにく	赤	さとう	黄
	にんじん	緑	みそ	赤	にんじん	緑	にんじん	赤	さけ	赤	こいくちしょうゆ	赤
	じゃがいも	黄	さとう	黄	トマトケチャップ	赤	たまご	黄	いか	赤	みりん	赤
	とりがらスープのもと	黄	みりん	黄	にんにく(おろし)	赤	わふうだしのもと	黄	おきえび	赤	わふうだしのもと	赤
コンソメ		かたくりこ	黄	ウスターソース	緑	うすくちしょうゆ	黄	にんじん	緑	ひじき	赤	
さとう		みず	緑	カレーこ	緑	こいくちしょうゆ	黄	たけのこ	黄	だいず	赤	
ウスターソース		おから	赤	しお	黄	さとう	黄	たまねぎ	黄	にんじん	赤	
デミグラスソース		にんじん	緑	こしょう(しろ)	黄	みりん	黄	はくさい	黄	さつまあげ	赤	
カレールー		あおねぎ	緑	ブロッコリー	緑	かたくりこ	黄	ほししいたけ	黄	いんげん	黄	
カレーこ		さつまあげ	赤	キャベツ	緑	こまつな	緑	きくらげ	黄	なたねあぶら	黄	
しお		ほししいたけ	緑	にんじん	黄	にんじん	緑	とりがらスープのもと	黄	さけ	黄	
こしょう(しろ)		さとう	黄	イタリアンドレッシング	黄	もやし	黄	こいくちしょうゆ	黄	さとう	黄	
だいこん	緑	うすくちしょうゆ		ベーコン	赤	しらたき	黄	かたくりこ	黄	こいくちしょうゆ	黄	
にんじん	緑	わふうだしのもと		しろワイン	赤	ごまあぶら	黄	ごまあぶら	黄	わふうだしのもと	黄	
しょうが(おろし)		みりん		たまねぎ	緑	にんにく(おろし)	黄	しょうが(おろし)	黄	そうめん	黄	
こいくちしょうゆ		さけ		はくさい	緑	とりがらスープのもと	黄	ツナ	赤	ほししいたけ	黄	
す		ぶたにく	赤	えだまめ	緑	あらびきくろこしょう	黄	オリーブあぶら	黄	かまぼこ	黄	
みりん		にんじん	緑	ひよこまめ	赤	しお	黄	たまねぎ	黄	たまねぎ	黄	
さとう	黄	だいこん	緑	だいず	赤	かたくりこ	黄	きゅうり	黄	にんじん	黄	
ヨーグルト	赤	たまねぎ	緑	ほししいたけ	赤	だいこん	緑	コーン	黄	あおねぎ	黄	
ブルーベリージャム	黄	こんにゃく	緑	とりがらスープのもと	赤	にんじん	緑	にんじん	黄	うすくちしょうゆ	黄	
とうにゅうデザート	黄	あおねぎ	赤	とうにゅう	赤	きざみこんぶ	赤	ノンエッグマヨネーズ	黄	だしパック	黄	
		みそ		こしょう(しろ)		ゆず				えきたいこんぶだし		
		わふうだしのもと		しょうが(おろし)		うすくちしょうゆ				かたくりこ		
		みりん		みず		みりん						
	I初ギ- / たんぱく質	I初ギ- / たんぱく質	I初ギ- / たんぱく質	I初ギ- / たんぱく質	I初ギ- / たんぱく質	I初ギ- / たんぱく質	I初ギ- / たんぱく質	I初ギ- / たんぱく質	I初ギ- / たんぱく質	I初ギ- / たんぱく質	I初ギ- / たんぱく質	
幼	487kcal 15.2g	479kcal 19.4g	490kcal 20.2g	431kcal 18.1g	532kcal 19.3g	495kcal 19.4g						
小	696kcal 22.6g	667kcal 25.9g	650kcal 26.8g	621kcal 26.4g	727kcal 27.0g	682kcal 25.9g						
中	816kcal 26.2g	784kcal 30.7g	736kcal 40.2g	723kcal 31.0g	895kcal 32.8g	805kcal 30.7g						

赤：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの

黄：黄色の食品・・・熱や力になるもの

みどり みどりいろ しょくひん からだ ちょうし
緑：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

[illegible]

赤：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの
黄：黄色の食品・・・熱や力になるもの
緑：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

☆食材の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ☆宇陀市産の食材は太字、奈良県産の食材は下線で表記しています。

☆23日の【なかよし献立】は、宇陀市立の保育園・こども園との統一献立です。家庭でも話題にしてください。

☆8日の「にんじんしりしり」、9日の「クリームシチュー」

17日の「**カレーライス**」はアンコールが多かった献立です！

つた
キミに伝えることだろう…

もしも料理ができたなら



えいよう いりぐち けんこう いりぐち
栄養の入口、健康の入口



料理がなせざ大かちというところ、料理は「栄養の入り口」であ
り、「健康の入り口」にもなるからです。また創造性する
楽しみや食べる人のことを思って作るやさしさは、体の
健康だけでなく、心の健康づくりにも役立ちます。

食べ物のことを深く知れる



自分で料理りょうりをすることに
よって、どんな材料ざいりょうでできて
いるか、そこにどんな工夫くふうを
して育てていたり、作つくったり
しているかがよくわかるよう
になります。また家庭けいたいやふる
さとは異なる食文化しょくぶんかをも
つ地域ちいきや国のことを料理りょうり
を通して学ぶことで、その文化
の理解りかいも深ふかまります。

「できる」が増えて
自由が広がる



ざいりゅう りょう じぶん この おじ
 材料や量はもちろん、自分の好みの味にしたり、その
 ひ ちゅう ちょう あ りゅう づく
 日の体調に合わせた料理を作ったりすることができます。
 けんこう たち かいぜん お金 せつやく
 健康を保ったり改善したりするだけでなく、お金の節約
 やだ きんぎょうじ さいがいじ じぶん りゅうり
 にも役立ちます。また緊急時や災害時、自分で料理が
 できることは大きな力になります。

じぶん たが
自分を高めてくれる



りょうりゅう とお しよくひん あんぜん と あつち えいせいかんり たいせつ
料理を通して食品の安全な取り扱いや衛生管理の大切さ
まなぶ こと が できます。また手順を考え、材料を予算内に
おさめ つかう ことが できます。計画的に高め、やりくりな
ど経済的なスキルも高めます。また自分でおいしい料理を
つく こと で達成感や満足感、そして「もっとおいしくつくろう」
という向上心を得ることができます。さまざまな人との
コミュニケーションをはかるツールにもなります。

おせち料理の願いを知ろう!



「めでたい」にかけて食べられる縁起のよい魚。



ながのこしま
長いひげが伸び、「腰が曲
がるまでなが生きできます
よう」にと願う。



「^{こふ}昆布」が「よろこぶ」に
通じ、1年^{ねんたの}楽しく暮らせる
ように^{ねが}願う。



昔、干したいわしを田の肥料
にしたことから豊作を願う。



「子宝に恵まれ、家が栄えるよう」
にと願う。



豊作になる年に現れるという、「まめ(め)でたい鳥(とり)黒(くろ)いつる)に似(に)せて、豊作を願(ねが)う。



「まめ(元^{げん}気^き)に暮^くらせるよう
に」と願^{ねが}う。黒^{くろ}は魔^まよけの色^{いろ}
とされる。



とみ ねが きんいろ
富を願う金色のきんとんにめ
たい「勝ちぐり」をあしらう。



で昔^{むかし}の書物^{しょぶつ}(巻本^{まきほん})に似^にているの
で学業成就^{がくぎょうじゅうしゅ}を願^{ねが}う。

1月給食だより



とくべつごう 特別号

う だ し り つ が っ こ う き ゅ う し ゅ く
宇陀市立学校 給 食 センター

令和6年2月26日、他県の小学校の学校給食において、1年生の児童がうずらの卵を喉に詰まらせて窒息する事故が発生しました。うずら卵のほかにも、団子や里いも、ミニトマト、ぶどうなど注意したい食品は色々あります。どの食べ物もよくかんで食べることが大切です。よくかんで食べることは、このような事故防止につながるとともに、体にとってよい働きがたくさんあります。みなさんは、毎日何回ぐらいかんで食べていますか？

よくかむといいこといっぱい！

食べすぎをふせぐ

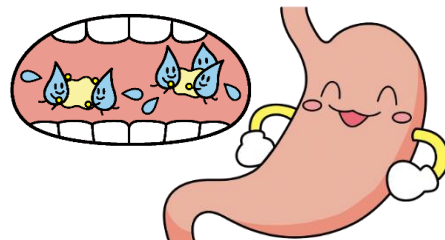
「おなかいっぱい！」

もぐもぐもぐ



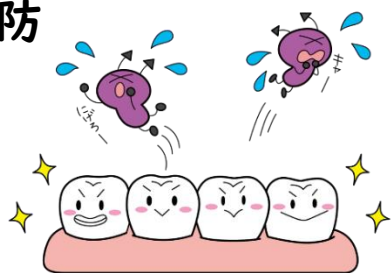
よくかむと脳が「おなかがいっぱい」と感じるようになって、食べすぎを防ぐことができます。

消化吸収がよくなる



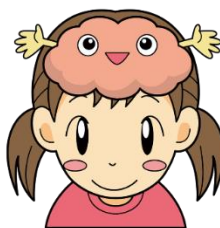
よくかむことでだ液がたくさん出て、小さくかみくだいた食べ物とまざり、飲み込みやすくなったり、消化吸収がよくなります。

むし歯予防



よくかむとだ液がたくさん出て、口の中の食べかすを落としたり、細菌を減らしたりするので、むし歯予防になります。

脳の働きがよくなる



あごの筋肉を動かすと、周りの血管や神経が刺激されて血流がよくなり、脳の働きが活発になります。記憶力や集中力もアップ！

目標は、ひとくち30回！
飲み込もうと思ってから、さらに10回かむことを心がけて味わって食べてみよう！



よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかるよ。
かめばかむほどおいしさを味わうことができるよ！

よく味わって



よくかまない食べ方 やめよう！

流し食べ



飲み物で流し込みながら食べています。

早食い



数回しかかまないで飲み込んでいます。

パンは小さくちぎるなど、食べやすい大きさにすることも大切です！

だ液(つば)の働き

よくかんで



たの楽しく食べようね！

