

# 🌸 ランチタイムレター 🌸

へいせい ねん がつ にち げつようび  
平成30年4月16日 月曜日

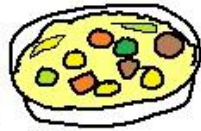
## きょう こんだて 今日の献立

- ガーリックトースト
- コーンクリームシチュー
- あまなつみかん
- きゅうにゅう

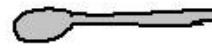
あまなつ 2きれ  
(サラダボウル)



ガーリック  
トースト  
(パンざら)



コーンクリーム  
シチュー  
(ふかざら)



きょう はなし つか  
今日は、「にんにく」について話をします。トーストに使った  
「ガーリック」とは、「にんにく」のことです。

せいぶん ふく  
にんにくには、「アリシン」という成分がたくさん含まれていま  
す。「アリシン」はビタミンの働きを助ける役割をします。

た つか かいふく  
そのため、にんにくを食べると疲れを回復することができます。

きょう  
今日のガーリックトーストは、すりおろしたにんにくと、

ぬ や あじ た  
バターをパンに塗って焼きました。よく味わって食べましょう。

# ❀ ランチタイムレター ❀

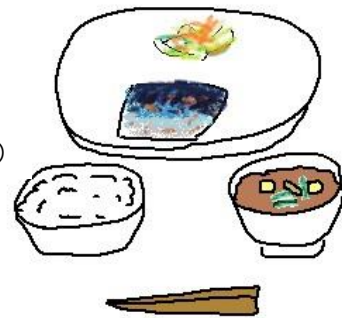
へいせい ねん がつ にち かようび  
平成30年4月17日 火曜日

## きょう こんだて 今日の献立

- ごはん
- さばのごまやし
- おひたし
- みそしる
- ぎゅうにゅう

さばのごまやし おひたし  
(ふかざら)

ごはん  
(サラダボウル)



みそしる  
(わん)

きょう はなし からだ あお  
今日は、「さば」について話をします。さばは、体が青い

あおざかな  
「青魚」のひとつです。

あぶら あたま はたら ディーエイチイー えいよう  
さばの脂には、頭の働きをよくする「DHA」という栄養

ふく まいにちあたり べんきょう おぼ  
がたくさん含まれます。毎日新しい勉強を覚えるみなさんにも、

か えいよう  
欠かせない栄養です。

ほか しつ ディー  
その他にも、さばには「たんぱく質」や「ビタミンD」などの

えいよう ふく さかな にがて ひと  
栄養がたくさん含まれます。魚が苦手な人もいるかもしれませんが、

が、がんばって食べてみましょう。

# ❀ ランチタイムレター ❀

へいせい ねん がつ にち すいようび  
平成30年4月18日 水曜日

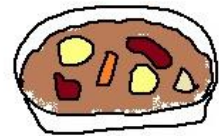
## きょう こんだて 今日の献立

- ごはん
- すき焼きふうに
- キャベツのからしあえ
- ぎゅうにゅう

キャベツの  
からしあえ  
(サラダボウル)



ごはん  
(わん)



すき焼きふうに  
(ふかざら)



きょう や かん  
今日は、「すき焼き」に関するクイズをします。「すき焼き」の

なまえ ゆらい つぎ うち  
名前の由来は、次の3つの内、どれでしょう？

①好きな具材を入れる料理だから。

②農具の「鋤」を使って調理していたから。

③「スキさん」という人が考えた料理だから。

せいかい  
正解は、②の「農具の「鋤」を使って調理していたから。」

むかし つか ふる すき きんぞく ぶぶん つか ちょうり  
です。昔は使い古した「鋤」の金属の部分を使って調理していた

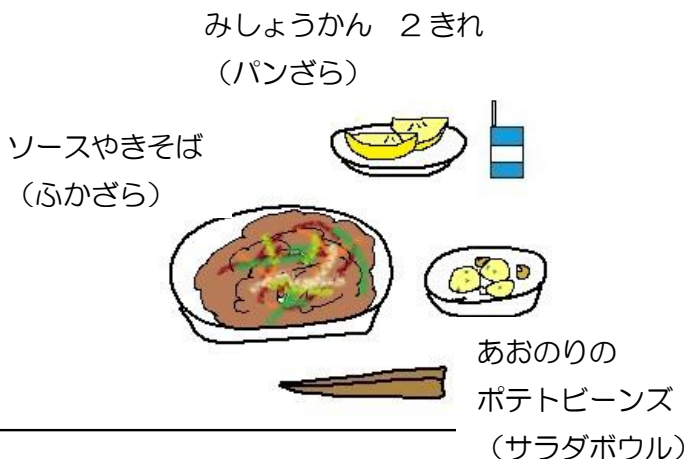
そうです。かんじ か すきやき か  
そうです。漢字で書くと「鋤焼」と書きます。

# ❀ ランチタイムレター ❀

へいせい ねん がつ にち  
平成30年4月19日 木曜日

## きょう こんだて 今日の献立

- ソースやきそば
- あおのりポテトビーンズ
- みしょうかん
- ぎゅうにゅう



きょう はい だいず  
今日は、「あおのりポテトビーンズ」に入っている「大豆」に

はなし  
ついて話をします。

だいず しつ  
大豆には、「たんぱく質」や「カルシウム」、「イソフラボン」

えいよう ふく  
などの栄養がたくさん含まれています。

まめるい いしき た ふだん しょくじ ふそく  
豆類は、意識して食べないと、普段の食事では不足しやすく

なってしまう。きゅうしょく まめ こんだて だい  
給食では、豆をつかった献立をたくさん出し

ます。けんこう のこ た ところ  
健康のためにも、残さず食べるように心がけましょう。

# 🌸 ランチタイムレター 🌸

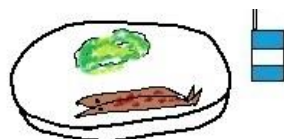
へいせい ねん がつ は つ か きんようび  
平成30年4月20日 金曜日

## きょう こんだて 今日の献立

- むぎごはん
- ししゃものなんばんづけ
- ごまおひたし
- みそしる
- ぎゅうにゅう

ししゃものなんばんづけ (2び)    ごまおひたし (ふかざら)

むぎごはん (サラダボウル)



みそしる (わん)

きょう  
今日は、かみかみきゅうしょくです。

よくかんで食べると、体にとってよいことがたくさんあります。

①だ液がたくさん出るので、むし歯を予防する。

②頭の血流がよくなるので、脳の働きがよくなる。

③食べ物が胃や腸で消化されやすくなる。

④満腹中枢が刺激されて、食べすぎるのを防ぐ。

この他にも、たくさん体に良い効果があります。

ひとくち 一口に 20回から 30回くらいよくかんで食べるように心がけ  
ましょう。