

★9月1日(木)★

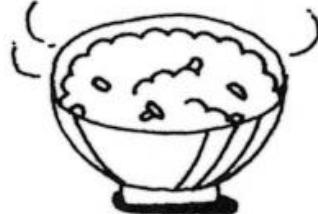


オレンジゼリー

オクラの
ポン酢和え

インゲンの
甘辛炒め

春巻



ごはん



すき焼き丼

【オクラ】

夏～初秋が旬です。

オクラのネバネバの成分は
「ムチン」です。



使われている食材

エネルギー

体をつくる

体の調子を整える(コンディションの維持)

<食育ドリル>

□に入る漢字は？

ちょう しょく

	一
	フ

を、食べました。

★9月2日(金)★

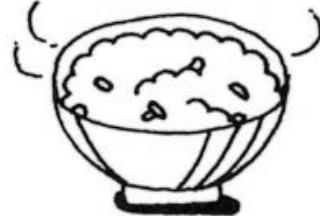


コロッケ

切り干し大根
の和え物

厚揚げと茄子の
炒め物

豚肉の生姜焼き

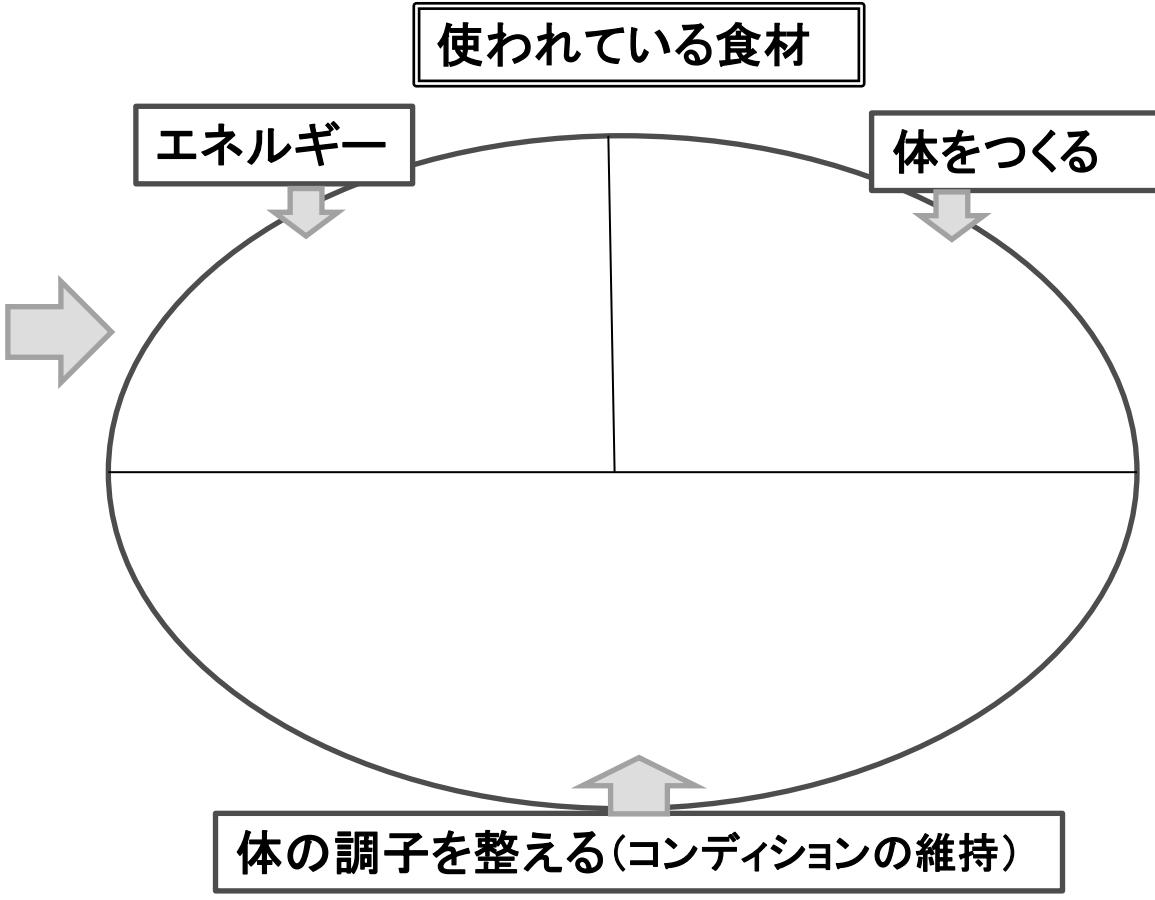


ごはん



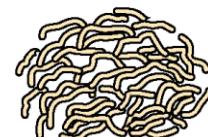
お味噌汁

【なすには、栄養は無い?】
「ナスニン」という色素が含まれています。これは、赤ワインで有名なポリフェノールの一類です。



<食育ドリル>

「切り干し大根」の原材料は?



答え: 大根

★9月3日(月)★

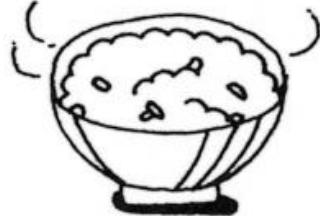


三色きんぴら

カニ焼売

ニラ玉風炒め

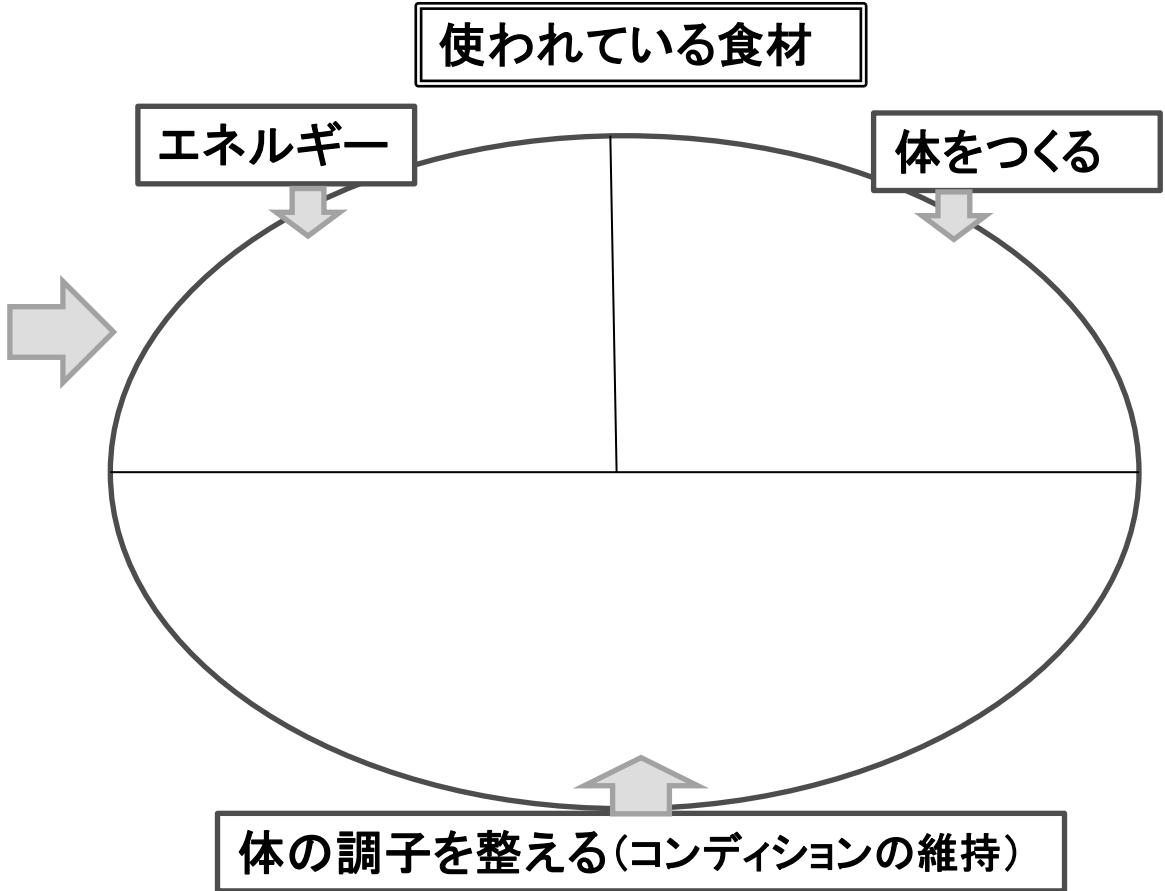
中華焼きそば



ごはん

【ニラの栄養】

- ①疲労回復(ビタミンB群)
- ②熱中症の予防(カリウム)
- ③貧血予防(鉄分)



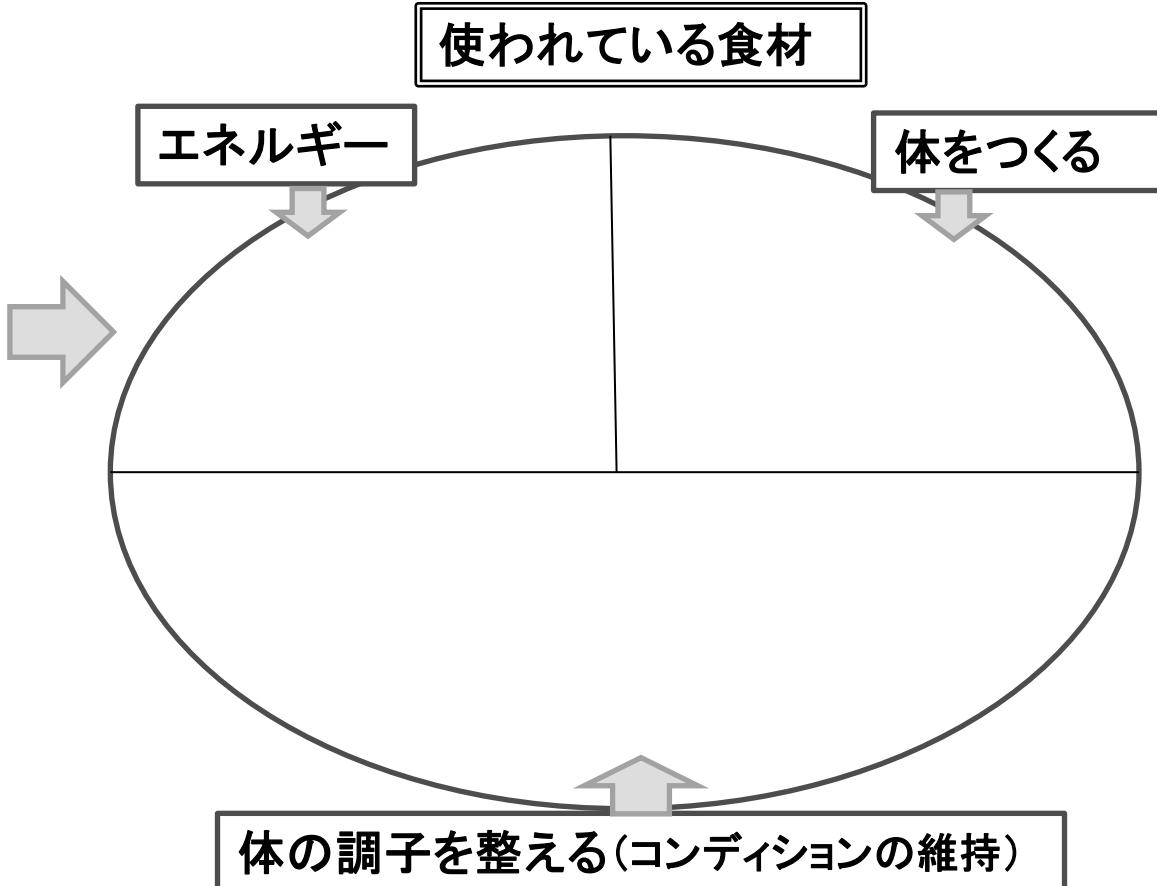
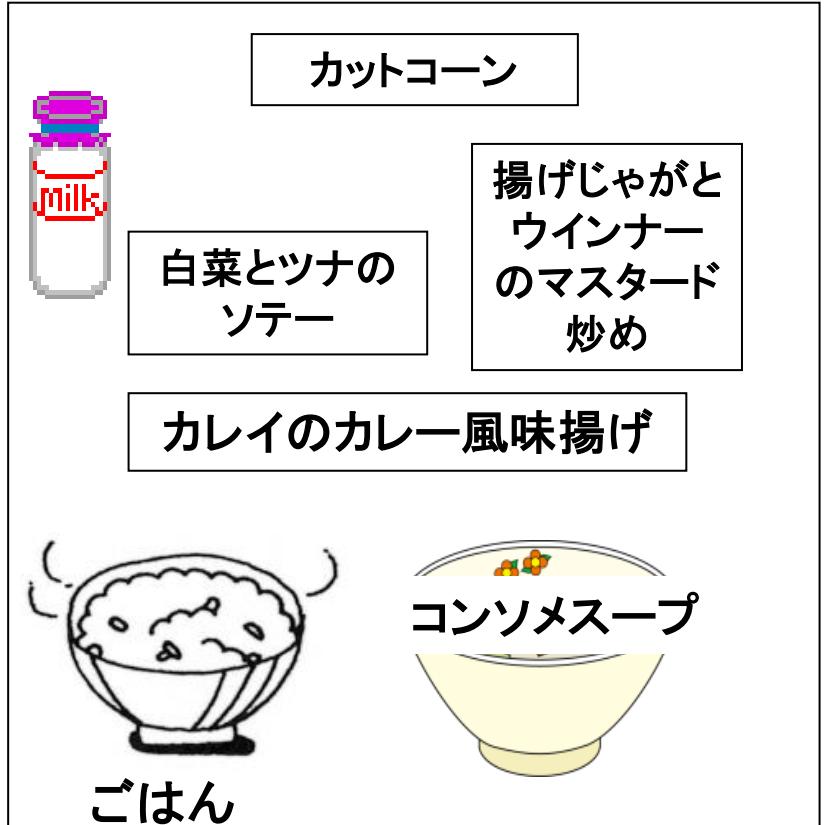
<食育ドリル> この漢字の読み方は?

韭

ヒント:
やさいの名前

ニラ:ニラ

★9月6日(火)★



【カレイ】
「鰯」と書きます。
形が葉に似ていることに由来します。

<食育ドリル> に入る漢字は？

じやが芋の め を、取る。

★9月7日(水)★

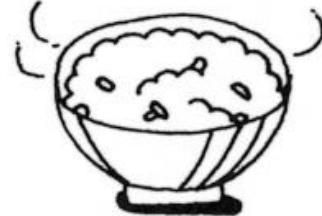


かぼちゃの
天ぷら

ほうれん草の
海苔和え

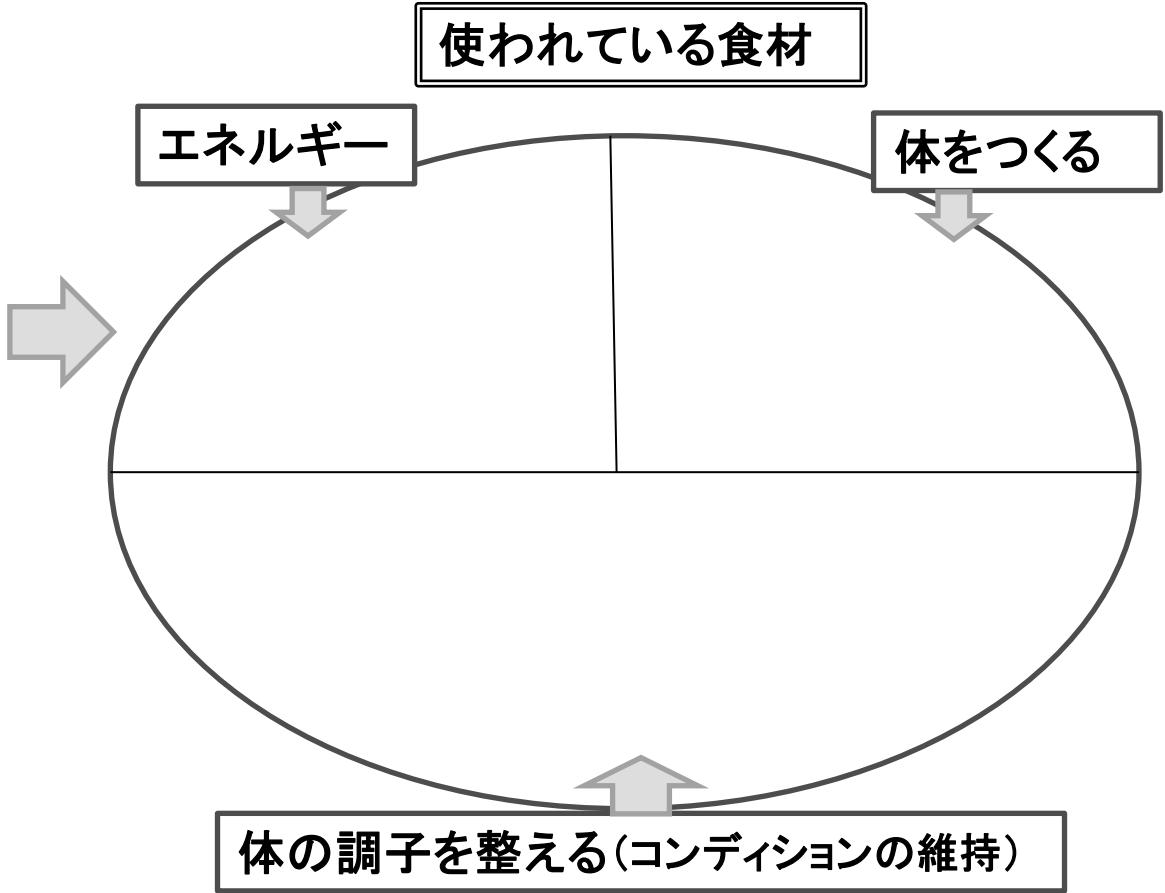
厚揚げと
キャベツの
ピリ辛炒め

鶏のゆず塩焼き



ごはん

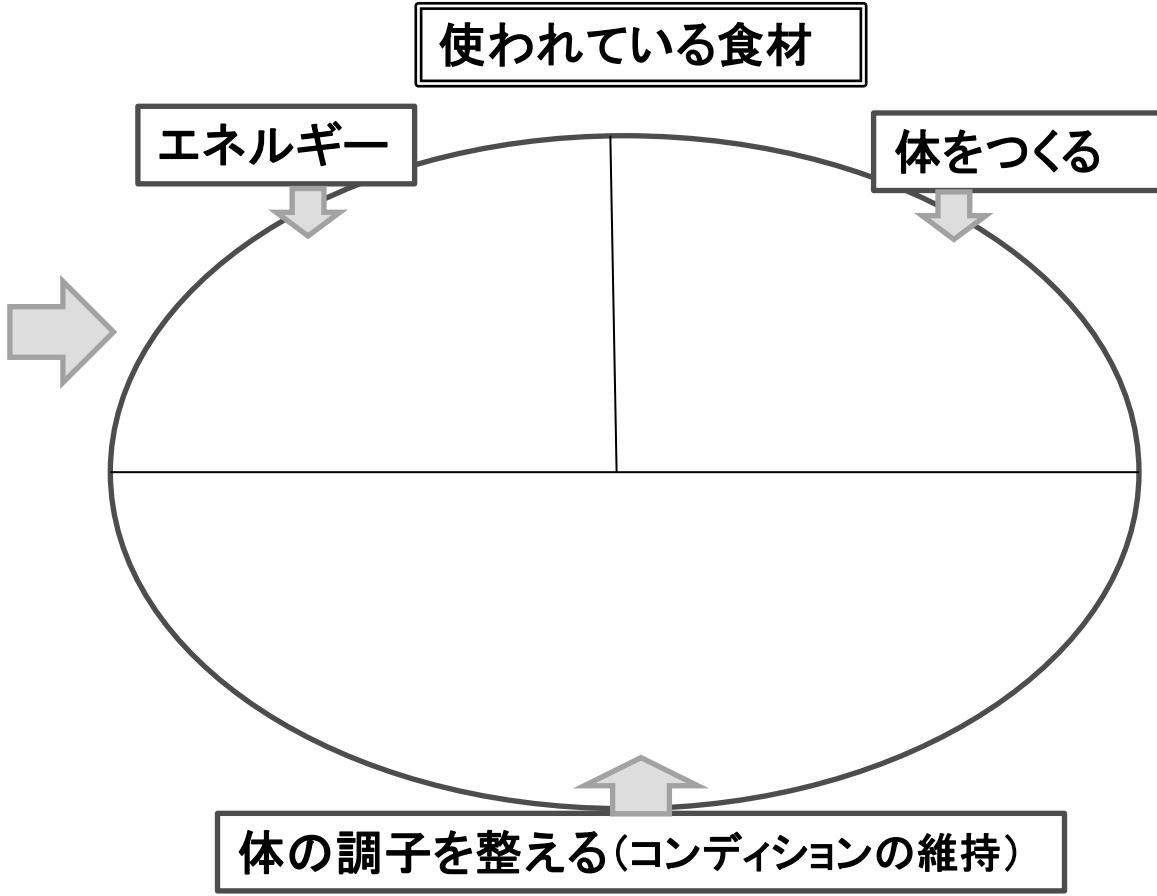
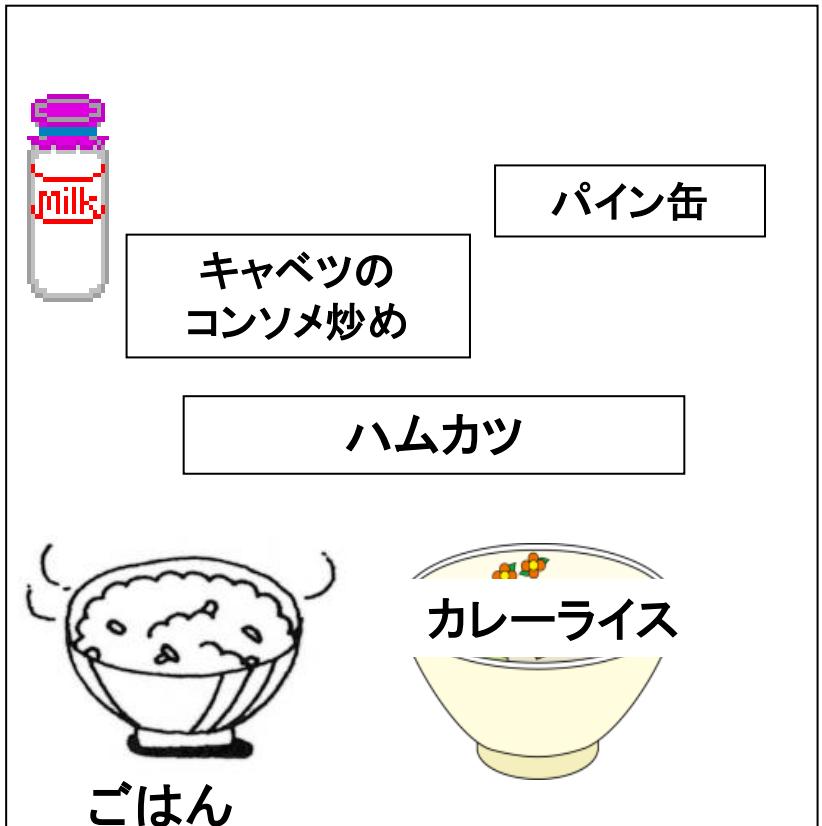
【海苔って、栄養アル？】
たんぱく質が、豊富で手軽に摂れる
食材です。
ビタミン・食物繊維も豊富です。



<食育ドリル>

「天ぷら」が、どんな料理か説明しましょう！

★9月8日(金)★



<食育ドリル>

「ハム」で、多い原材料は、何？

【カレーライスは日本料理？】
海外では、日本料理とされています。
発祥のインドのカレーとは、かけ離れた料理になっているので、分けて考えられています。

★9月12日(月)★

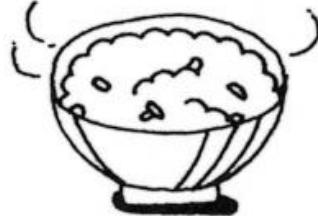


ほうれん草のソテー

ジャーマンポテト

豚肉とキャベツの卵炒め

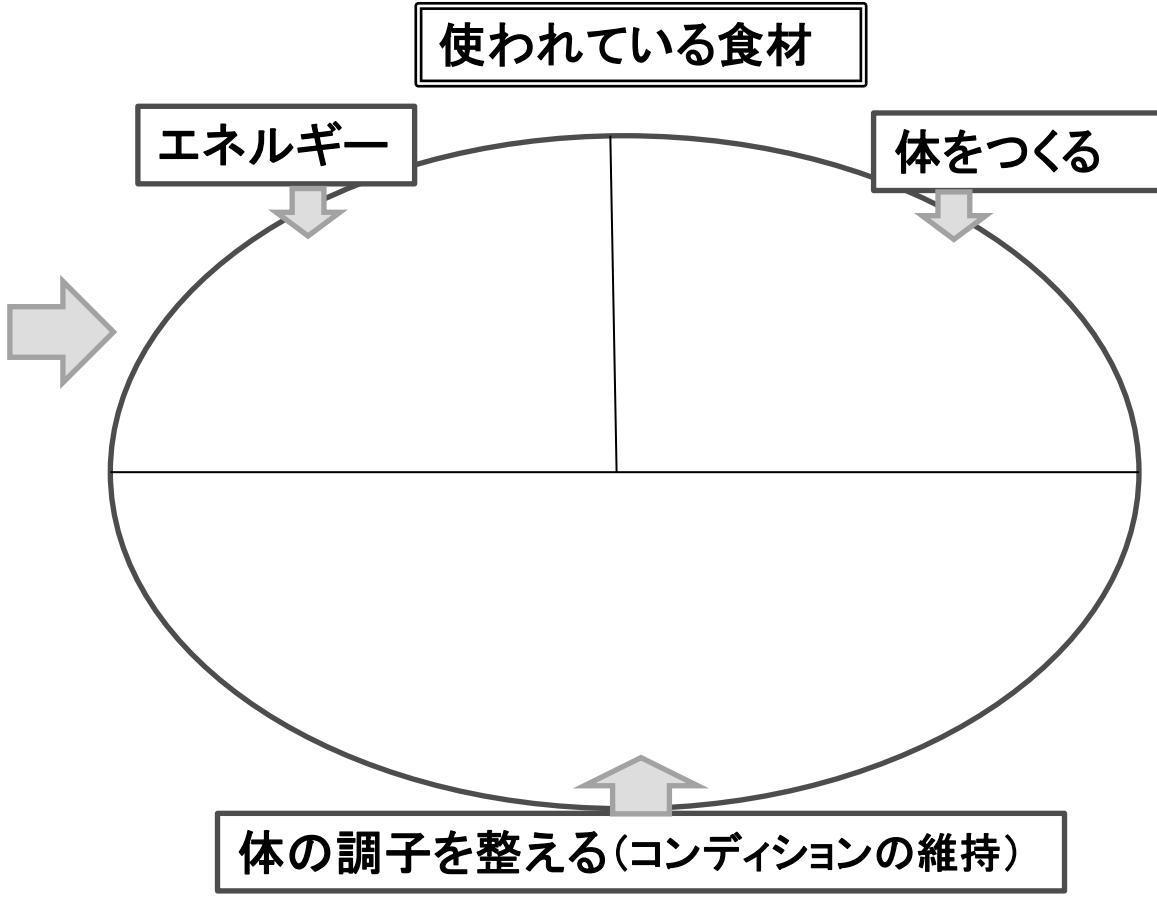
チキンカツ
(タルタルソース)



ごはん

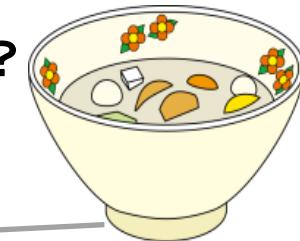
【タルタルソース】

マヨネーズを元にしたソース。
鶏肉や白身の魚など、あっさりした
食材にかける事が多い。



<食育ドリル>

の部分の名前は？



答え：米

★9月13日(火)★

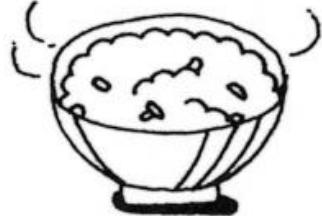


小松菜のお浸し

大豆のカレー
炒め

じゃが芋と
ひき肉の
そぼろ煮

鮭の幽庵焼き

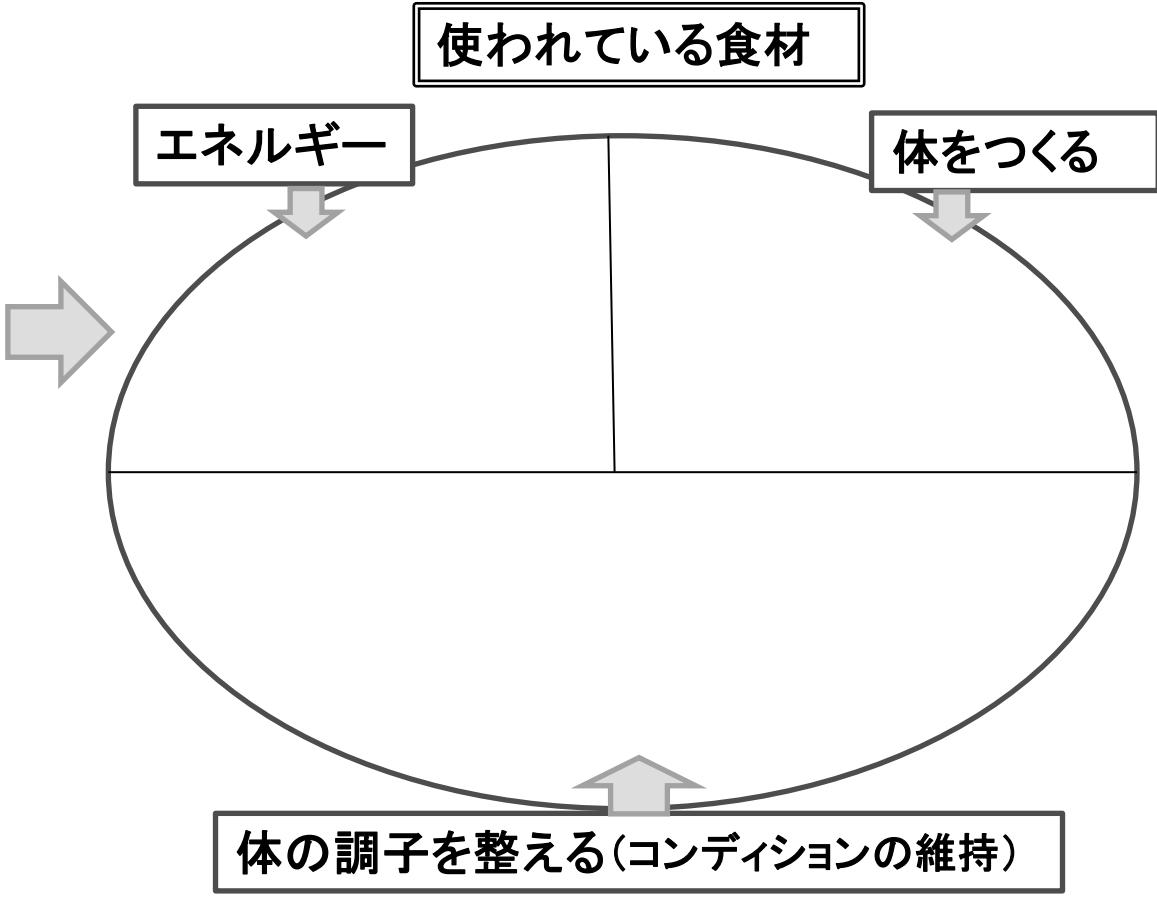


ごはん



大根とねぎの
すまし汁

【幽庵は、茶人の名前】
「柚子(ゆず)」の清々しい香りを楽しむ料理方法です。
幽庵焼きは、魚だけでなく、鶏肉でも、作ることが出来ます。



<食育ドリル> _____ の漢字の読みは？

スープが 冷 める。

(?) : ひ

★9月14日(水)★

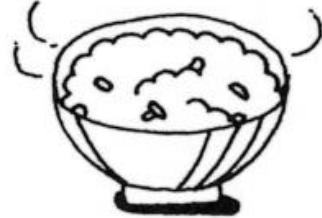


りんご缶

パンバンジー風
サラダ

インゲンの
ソテー

白身魚のフライ

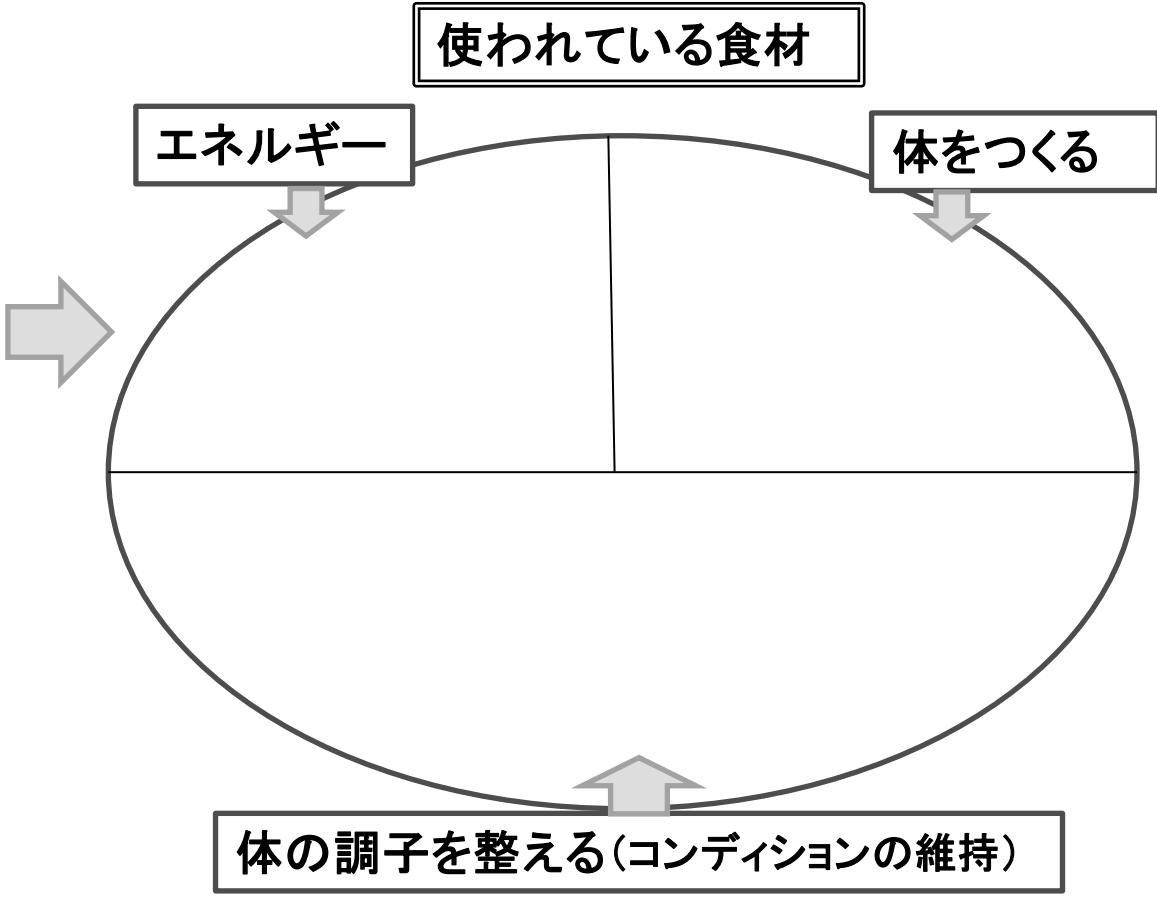


ごはん



ビーフシチュー

【パンバンジーは中国料理】
棒棒鶏と書きます。
鶏肉を柔らかくするために、棒で叩いたことが、名前の由来です。



<食育ドリル>

「インゲン」は、僧侶の名前？
はい・いいえ

(蜘蛛元創) いよいよ

★9月15日(木)★

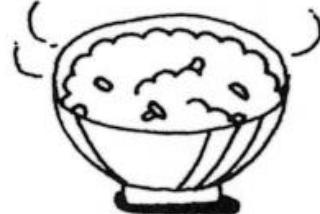


筍のおかか煮

大根サラダ

甘辛みそ
野菜炒め

鶏竜田のおろし煮



ごはん



すまし汁



使われている食材

エネルギー

体をつくる

体の調子を整える(コンディションの維持)

【味噌の栄養】

発酵食品です。

発酵食品は、腸の活動を活発にして、健康を保ちます。

<食育ドリル>

「味噌」の原料は？

大豆

?

米または麦

★9月16日(金)★

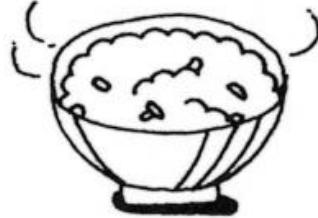


揚げ餃子

春雨チャプチエ

チンゲン菜
の中華煮

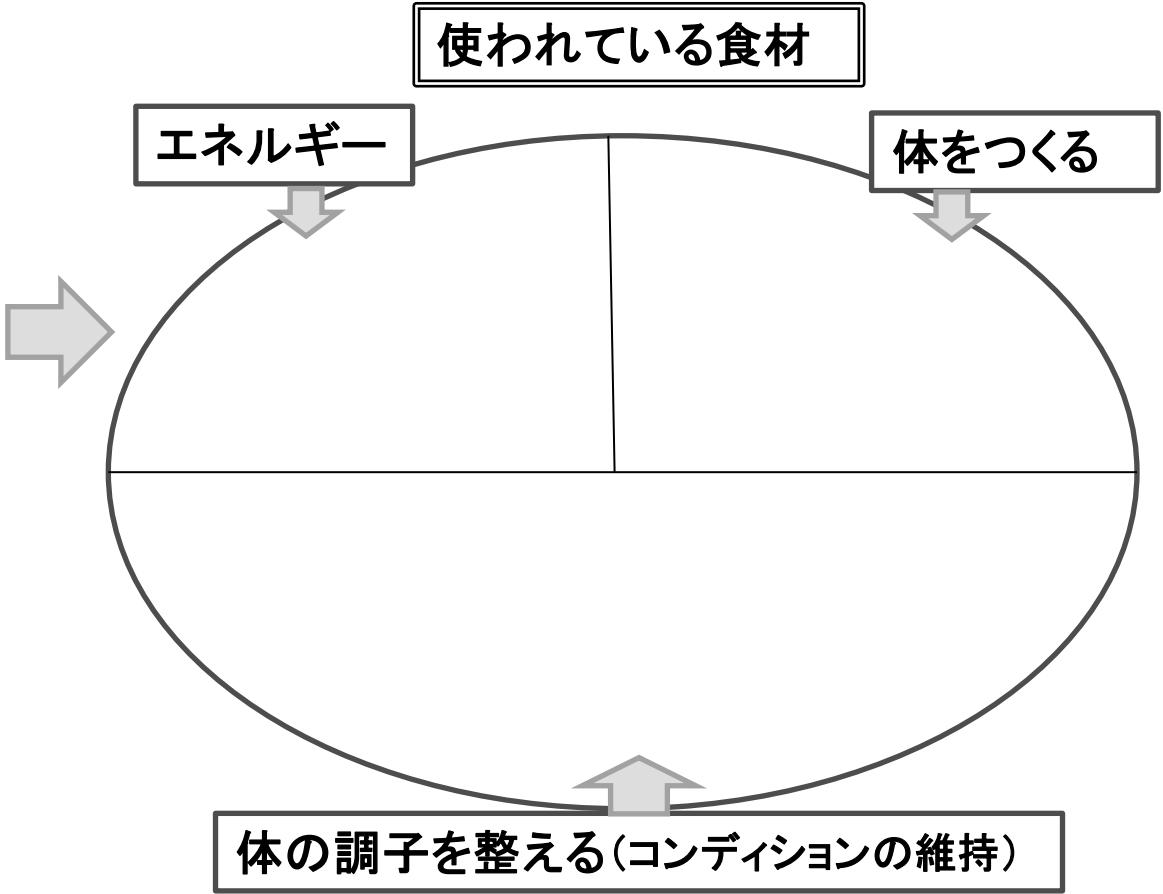
豚肉の香味ダレ



ごはん

【チエプチエ】

春雨を炒めた韓国・朝鮮料理です。



<食育ドリル>

「春雨」の原材料は？

(ヒント) 甘露・キムチ等

★9月21日(水)★

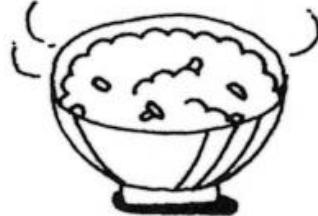


大根のピリ辛漬け

きゅうりと
切干大根の
サラダ

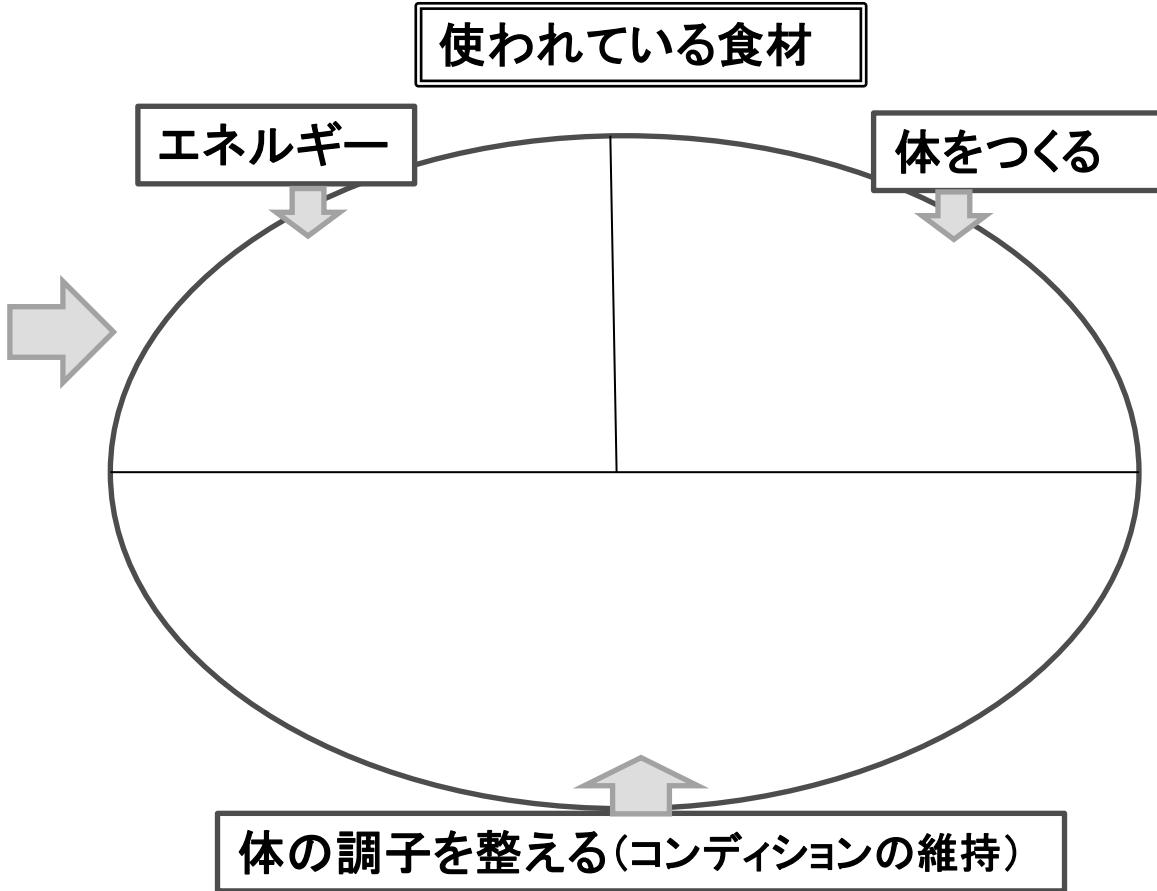
海鮮
ビーフン炒め

油淋鶏(ユーリンチ)



ごはん

【切り干し大根の働きがすごい！】
切り干し大根には、成長期に
たくさん必要な「カルシウム」や「鉄
分」が含まれています。



<食育ドリル>



に入る漢字は？

さ とう

| |

は、調味料です。

「醤油」:飞墨

★9月28日(水)★

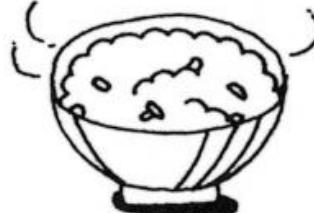


アスパラと鶏肉
の炒め物

ほうれん草の
煮浸し

大根といか
の煮物

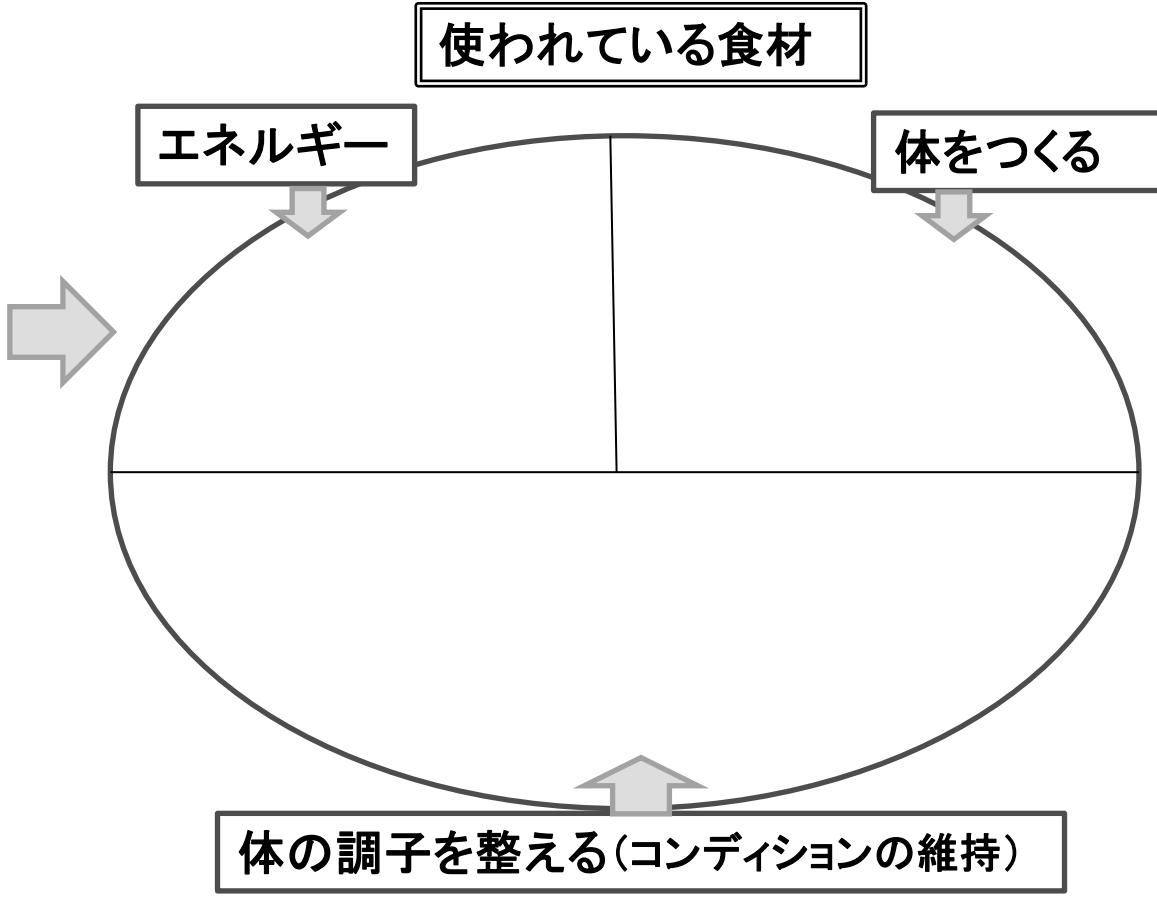
鰯の天ぷら



ごはん

【イカとタウリン】

イカのしなやかな弾力は、筋肉の質
のおかげ。



<食育ドリル> どんな漢字になる？

魚+弱=

(けい) 鰐: 魚

★9月29日(木)★

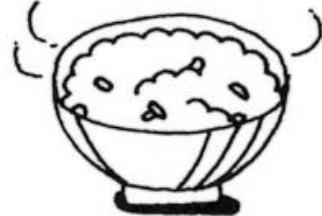


ごま団子

野菜炒め

小松菜の
中華和え

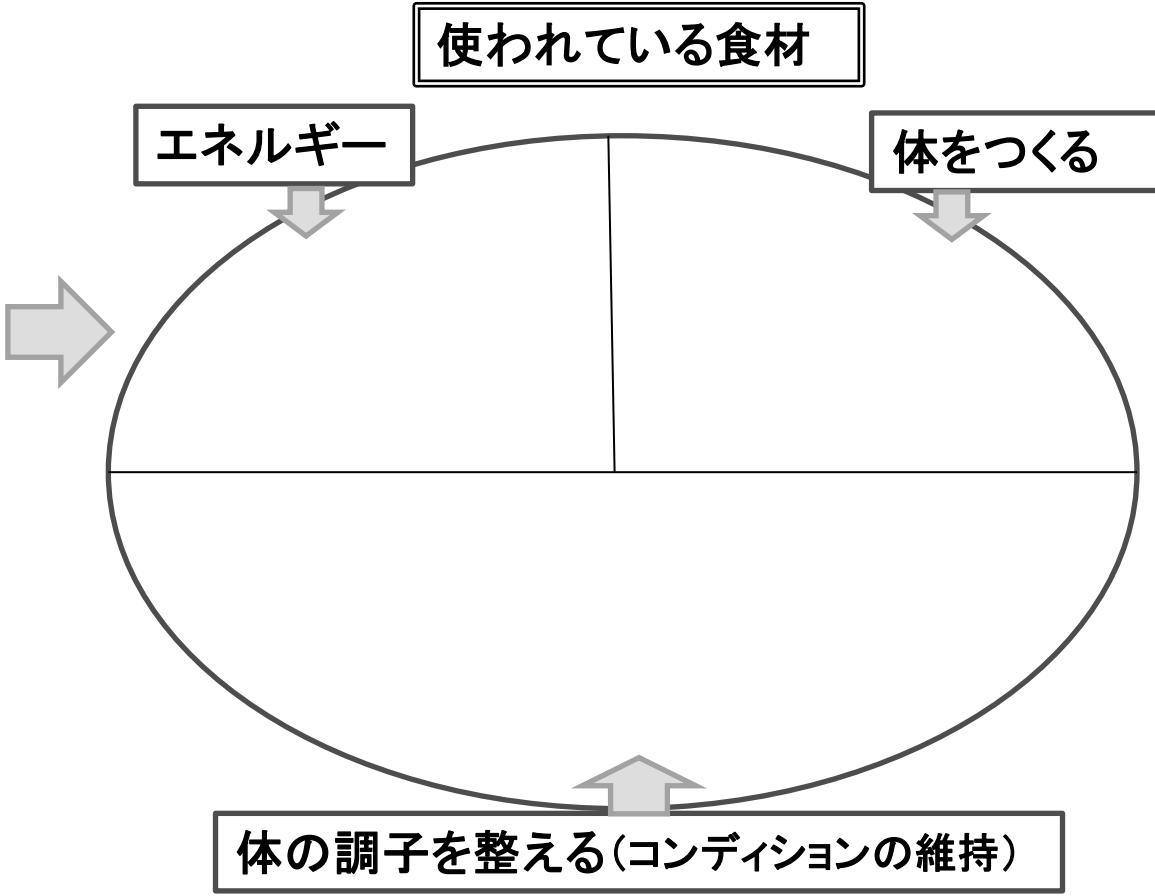
チンゲン菜とエリンギ
のソテー



ごはん

【エリンギの栄養】

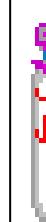
成長期に欠かせない「ナイアシン」
や、疲労回復の働きがあるカリウム
が豊富です。



<食育ドリル>

「茄子(なす)」が
一番おいしい季節(旬)は?

★9月30日(金)★

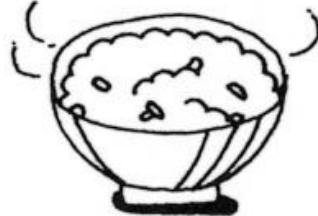


大根のピクルス

キャベツのソテー

アスパラとベーコンの洋風煮

鶏の唐揚げ



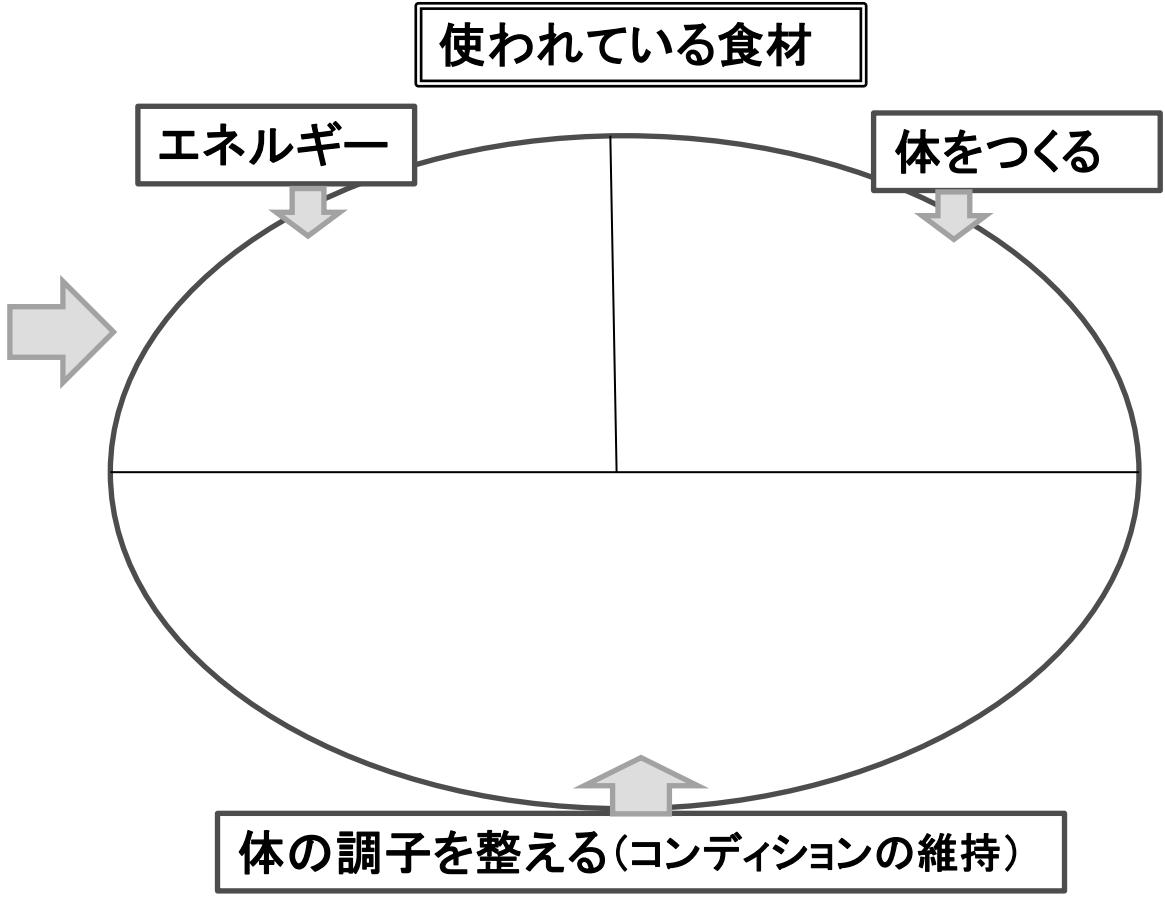
ごはん



トマトスープ

【アスパラ】

アスパラギン酸の名前の由来になった野菜です。
疲労回復の働きがあります。



<食育ドリル>

「朝食」を、英語で書くと？

答え: breakfast