



月	火	水	木	金	
<p>～ひまん～ 知名町の子どもたちは全国平均の2倍の肥満度です！！</p> <p>大きくなったときにいろいろな病気につながるきけんがあるので、「ふとりぎみ」「ふとりすぎ」には気をつけましょう。</p> <p>★ ひまをふせぐには 「健康教育大会 草野 健先生 より引用あり」</p> <ul style="list-style-type: none"> おなかいっぱいになるまで食べない。(はらはちぶんめ) 齧歯でじっくり味わって楽しみながらかみしめながら(よくかむ)食べよう。 そとでたくさんあそんで体をうごかさう。 おやつはりょうやじかんをきめよう。 <p>●おうちの人とひまんについて話し合って家族みんなで健康になりましょう。</p>			<p>1 ブロッコリーソー レーズンパン 肉うどん</p>	<p>2 梅肉みそ ごはん みそおでん</p>	<p>うどんは小麦粉にしおみずをまぜてねると簡単につくりすることができます。その太さでそうめん・きしめん・うどんなどに分けられます。日本には中国から伝わりました。</p> <p>肌寒くなってくるとあたたかいおでんがおいしいですね。こんぶはひとつひとつセンターで結びます。こんぶはしょくもつせんいたつぷり！！べんぴよぼうにもってこい。</p>
<p>5 しょうゆとりのり ごはん 冬瓜のピリ辛</p>	<p>6 魚のオイスターソース ごはん かぼちゃの豆乳スープ</p>	<p>7 しょうゆとりのり 秋の香りごはん あお汁</p>	<p>8 ポロイサラダ チーズパン 五目うどん</p>	<p>9 トンカツ ごはん かつお</p>	<p>ポパイサラダはほうれん草をたくさん使います。何十年か前、主人公のポパイがほうれん草を食べてパワーアップする「ポパイ」というアニメがありました。それにちなんだネーミングです。</p> <p>トンカツをごはんの上のせて温食を上からかけてカツどんをつくってたべましょう。ヨーグルトには「にゅうさんきん」という生きた菌があるのでおなかのちようしをととのえてくれます。</p>
<p>12 がらんつ ごはん 高野豆腐の佃煮</p>	<p>13 ひじきサラダ ごはん 冬野菜の炒め</p>	<p>14 おかひん ごはん 玄米ごはん ほうとうの汁</p>	<p>15 いかにゃつ ごはん ミルクパン ミネストロネ</p>	<p>16 かん ごはん 大豆の残香</p>	<p>さといも・さつまいも・じゃがいもをつかったにものです。イモ類はビタミンやせんいがつぶりです。かつおみそはえいようまんてん玄米ごはんにのせ、のりでおにぎりをつくってたべましょう。</p> <p>いか・えび・アサリ・ほたてといった海の幸をたっぷりつけたスパゲティです。えびは漢字で「海老」と書き若さをたもつ長寿食品(長生きする)といわれます。くさみぬきに白ワインを使っています</p>
<p>19 スイーツ ごはん 豚しゃぶ</p>	<p>20 マーシャルピーンズ ごはん ひじきポトフ</p>	<p>21 香印の ごはん ぜんざい</p>	<p>22 マガリン ごはん 揚げ豆腐のポテト</p>	<p>23 勤労感謝の日</p>	<p>本日から1週間みんながのこしたものをはかる残食調査をします。決められたとおりにかたづけましょう。「がらんつ」とは鹿児島弁ですがうれしいことですのでよくかんでたべよう！！</p> <p>カリフラワーやブロッコリーはくさいなどを煮込んだクリーム煮です。冬にとれるやさいは体をあたためてくれるはたらきがあります。反対に夏にとれるものは体を冷やしてくれます。自然の力すごいですネ！</p> <p>さといも・さつまいも・じゃがいもをつかったにものです。イモ類はビタミンやせんいがつぶりです。かつおみそはえいようまんてん玄米ごはんにのせ、のりでおにぎりをつくってたべましょう。</p> <p>いか・えび・アサリ・ほたてといった海の幸をたっぷりつけたスパゲティです。えびは漢字で「海老」と書き若さをたもつ長寿食品(長生きする)といわれます。くさみぬきに白ワインを使っています</p>
<p>26 鉄板ステーキ ごはん マネドウ</p>	<p>27 けんまきめ ごはん 黒豚ソーシウのポトフ</p>	<p>28 ひるあぎ ごはん みそ汁</p>	<p>29 マンダリン ごはん ポトフ</p>	<p>23 勤労感謝の日</p>	<p>外国では、とうふは栄養はあるのに脂肪分が少ないからふとらないチーズとよばれているそうです。ぎょうざは、ひじきなどが入って鉄分アップさせてあるので鉄肺です。</p> <p>ペンネというマカロニはペンの先に形がにているのでこの名前がついています。ポロネーズソースは牛肉のミンチを赤ワインで煮てケチャップなどであじつけします。</p> <p>ひるあぎは沖永良部でよく食べられている料理で、葉にんにくは「大田本秀さん」と「泉ヨシ子さん」の畑でとれたものです。ニオイが少し強いパワーのでるやさいです。</p> <p>ポトフは洋風のおでんです。「福山栄子さん」のキャベツや冬瓜「早カズ子さん」の冬瓜を使ったやさしいたっぷりメニューです。知名町でとれた恵みを味わってネ！</p> <p>しみじみ・えのき・マッシュルーム・エリンギの入ったカレーです。給食ではルーを手作りして出きるだけ自然なあじこがけています。マンダリンとはみかんの意味です。</p>