



がっ
12月きゅうしょくカレンダー

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標 いろいろな国の食べ物をしろう



シリーズ きょうやさい きょうでんとうしょく
京野菜・京の伝統食 ~シリーズ紹介~



にち こんだて わしょくすいしん ひ
13日は、和(なごみ)献立…和食推進の日



3ブロック 上京・左京・山科支部 京都市学校給食・食育研究会資料作成グループ

11月 27日 (月)

がつ きゅうしよくむくひょう
12月の給食目標

くにとものし
いろいろな国の食べ物を知ろう

だいこんばの
ごまいため

けいにくの
あまからに

ぎゅうにゅう

むぎごはん

みそしる

わしよく かたち 和食の形

いちじゅうさんさい にさい 一汁三菜(二菜)

- 日本では昔から一汁三菜(二菜)を食事の基本としています。
- 一汁三菜(二菜)とは、汁物とおかず2~3品を組み合わせた献立です。
- いろいろな食材を使うので、栄養のバランスがよくなります。



食べ物の三つのはたらき

あか	からだ 体をつくる	き	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	むぎごはん	サラダあぶら	たまねぎ	にんじん
はなかつお	あぶらあげ	さとう	かたくりこ	だいこんば	
あかみそ	しんしゅうみそ	すりごま	じゃがいも		

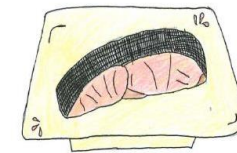
ふくさい 副菜

野菜やきのこ・
いも・海そうなどで
作ったおかず



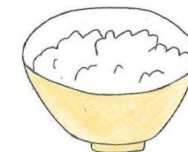
しゅさい 主菜

肉や魚・たまご・
大豆製品などで
作ったおかず



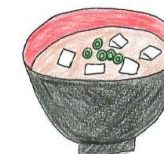
しゅしよく 主食

ごはん



しるもの 汁物

すまし汁やみそ汁など



11月 28日 (火)



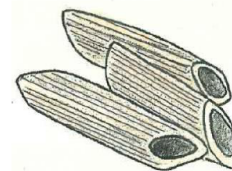
とうにゆう ペンネの豆乳グラタン

「グラタン」は、フランス生まれの料理です。
 給食では、豆乳で作ったホワイトソースに、
 ペンネ・ベーコン・野菜を合わせ、ホテルパンに流し
 入れてスチームコンベクションオーブンでこんがりと
 焼きました。

とうにゆう
豆乳のまろやかさを
あじ
味わいましょう。



ペンネ

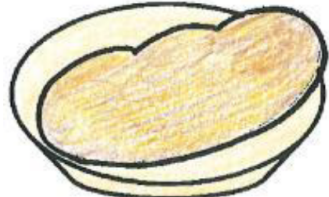
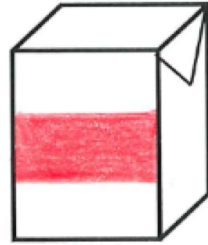


ペンネはパスタのひとつで、
 ペン先のような形をしています。
 表面には細かいみぞがあり、
 ソースがからみやすくなっています。

ペンネの
とうにゆうグラタン



ぎゅうにゆう














ミルクコッペパン

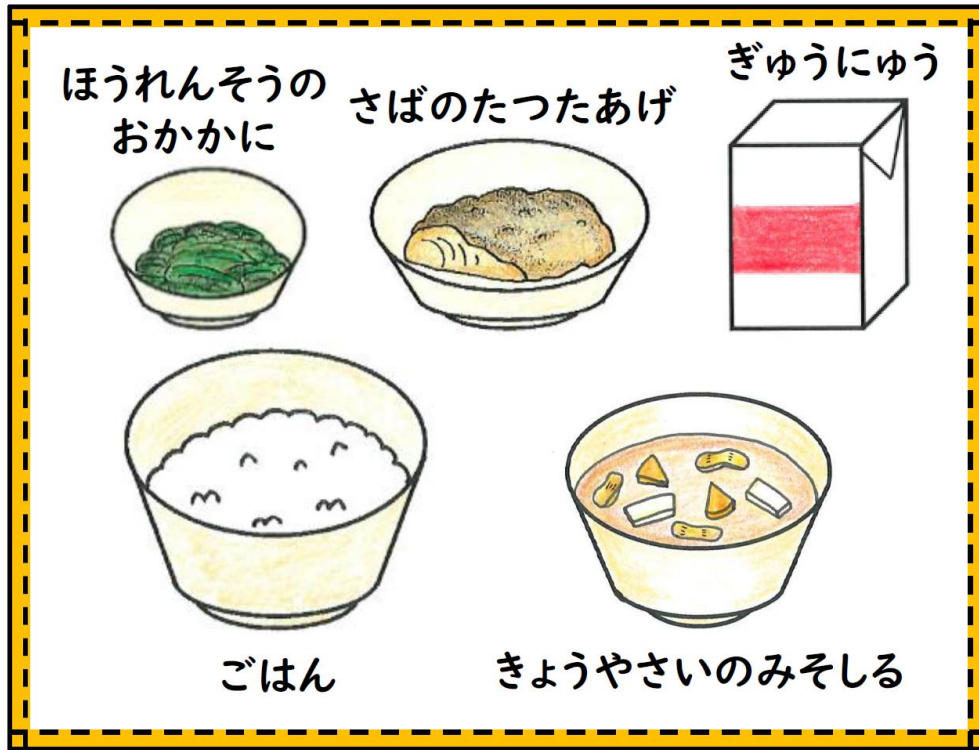


やさいのスープに

たものみつ 食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとなる	みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
	 ぎゅうにゆう  とうにゆう	 ミルクコッペパン  ベーコン  サラダあぶら	 ペンネ  こむぎこ  パンこ	 たまねぎ  にんじん  キャベツ	

11月 29日 (水)



食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱	ちから 力	もの もの	みっ みつ	なつ なつ	ちから 力	もの もの	なつ なつ	ちから 力
ぎゅうにゅう	さば	ごはん	こめこ	ほうれんそう	きんとき	にんじん	かたくりこ	なたねあぶら	しょうごいんだいこん	しょうが	
あぶらあげ	はなかつお										
しんじゅうみそ	しろみそ										



「京野菜のみそ汁」には、

きょうやさい きんとき
京野菜の金時にんじんや

しょうごいん つか
聖護院だいこんを使っています。

きんとき
金時にんじん

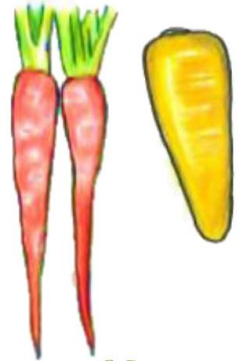
きょう
「京にんじん」ともいわれています。

あかい 赤い
ほそなが 細長い
かたち 形を

しています。やわらかくてあま味が

あります。

きんとき
にんじん



しょうごいん
聖護院だいこん

きょうとし さきょうく しょうごいんちく
京都市左京区の聖護院地区で

やく ねんまえ つく
約180年前から作られてきました。

おお まる かたち
大きくて丸い形をしています。

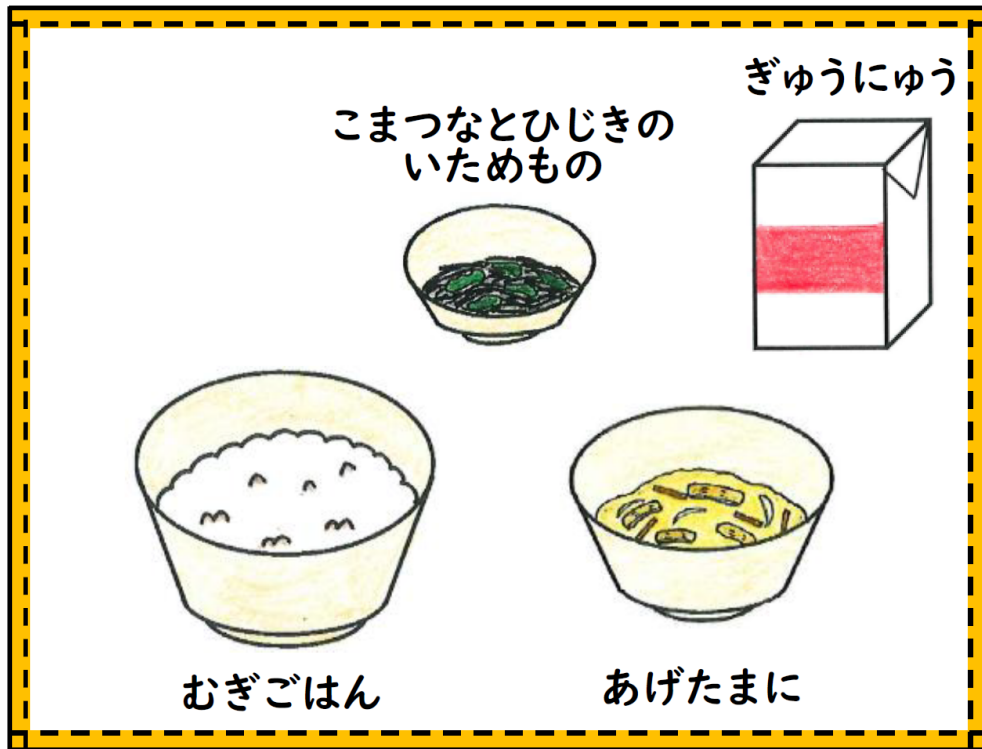
しょうごいん
だいこん



きょうやさい しる しる
京野菜のみそ汁は、白みそのまろやかなあま味と

きょうやさい しょうかん あじ
京野菜のやわらかな食感を味わいましょう。

11月30日(木)



食べ物の三つのはたらき

あか	からだ 体をつくる	黄	ねっ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	たまご	おぎごはん	ごまあぶら	にんじん	こまつな
ひじき	あぶらあげ	さとう	いりごま	たまねぎ	
はなかつお					

ぼくもわたしも名コック

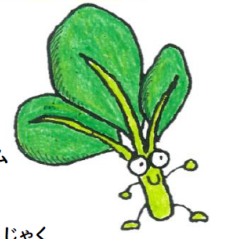


こまつな
小松菜とひじきのいためもの



ざいりょう にんぷん
＜材料 4人分＞

- こまつな たば やく グラム はな グラム
・小松菜…1束(約200g) ・花かつお…2g
- ひじき グラム
・ひじき…8g
- さとう こ さじ じゃく
・さとう…小さじ1弱
- ごま油 あぶら こ さじ じゃく
・ごま油…小さじ1
- みりん こ さじ じゃく
・みりん…小さじ1弱
- いりごま おお さじ じゃく
・いりごま…大さじ1
- こいくちしょうゆ おお さじ じゃく
・こいくちしょうゆ…大さじ1弱



つく かた
＜作り方＞

- ひじきは水洗いして水でもどしたあと、ざるにあげる。
- 小松菜は2cmくらいに切り、葉と茎に分けておく。
- いりごまはさっという。
- フライパンを熱し、ごま油を入れてなじませ、
 - をいため、さとう・みりん・しょうゆで調味し、小松菜の茎・葉の順にくわえていためる。
- ④に③をくわえ、最後に花かつおをくわえて火を通して仕上げる。



12月 1日 (金)

ぼくもわたしも名コック



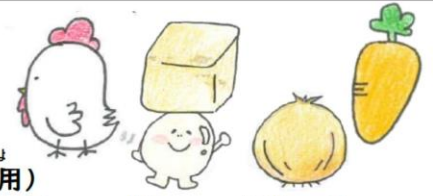
こうや 高野どうふのそぼろ煮

ざいりょう にんぷん
〈材料4人分〉

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・高野どうふ……60 g ・さとう……大さじ1 ・うすくちしょうゆ……大さじ1 ・とりひき肉……100 g ・たまねぎ……80 g (中 $\frac{1}{2}$ 本) ・にんじん……40 g (中 $\frac{1}{4}$ 本) ・しょうが……2 g (ひとかけ) ・サラダ油……小さじ1 ・さとう……小さじ1 | <ul style="list-style-type: none"> ・みりん……小さじ $\frac{2}{3}$ ・料理酒……小さじ $\frac{1}{2}$ ・うすくちしょうゆ……小さじ1 ・かたくり粉……大さじ1 ・けずりぶし……15 g ・だし汁: 高野どうふ用……320cc ・だし汁: 野菜用……200cc ・かたくり粉用の水……20cc |
|--|---|

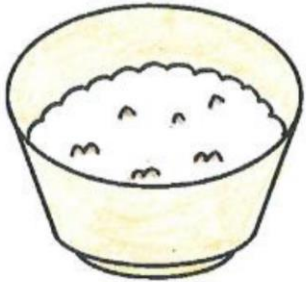
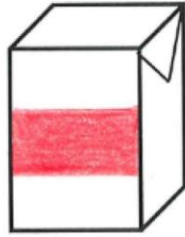
つく かた
〈作り方〉

- ① にんじん・たまねぎはせん切りにする。
- ② しょうがはみじん切りにする。
- ③ けずりぶしでだしをとる。(高野どうふ用・野菜用)
- ④ 高野どうふをもどし、かるく水を切り、高野どうふ用のだし汁とAで煮汁を作り、煮ふくめる。
- ⑤ なべを熱し、油を入れてなじませ、肉をいため②をくわえて、さらにいためる。
- ⑥ 肉の色が変われば、料理酒をくわえていためる。さらに、①をくわえていため、野菜用のだし汁・さとう・みりん・しょうゆをくわえて煮ふくめる。
- ⑦ にんじんがやわらかくなれば、④をくわえ、最後に水どきかたくり粉をくわえて仕上げる。



ほうれんそうと
きりぼしだいこんのごまに

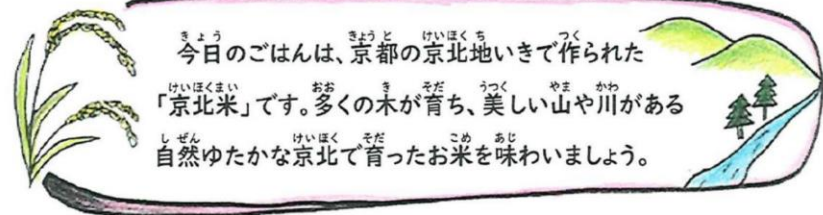
ぎゅうにゅう



ごはん(けいほくまい) こうやどうふのそぼろに

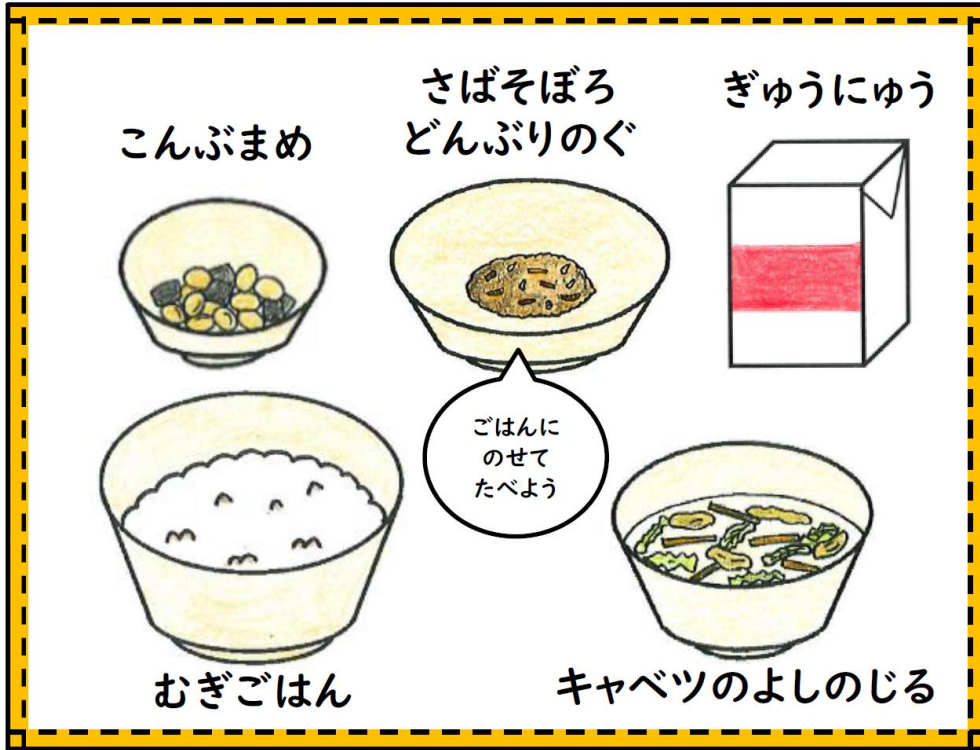
た べ 物 の 三 つ の は た ら き

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
	ぎゅうにゅう	ごはん(けいほくまい)	サラダあぶら	にんじん	ほうれんそう
	こうやどうふ	すりごま	かたくりこ	しょうが	きりぼしだいこん
とりにく	さんおんとう	さとう	たまねぎ		



きょう 今日のごはんは、きょうと けいほくち 京都の京北地いきで作られた
「京北米」です。おおくのきが育ち、美しい山や川がある
自然ゆたかな京北で育ったお米を味わいましょう。

12月 4日 (月)



食べ物の三つのはたらき

あか	からだ 体をつくる	き	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちようし どこの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	だいず	おぎごはん	さんおんとう	にんじん	たまねぎ
さばフレーク	とりにく	サラダあぶら	かたくりこ	しいたけ	しょうが
きりこんぶ				キャベツ	

シリーズ



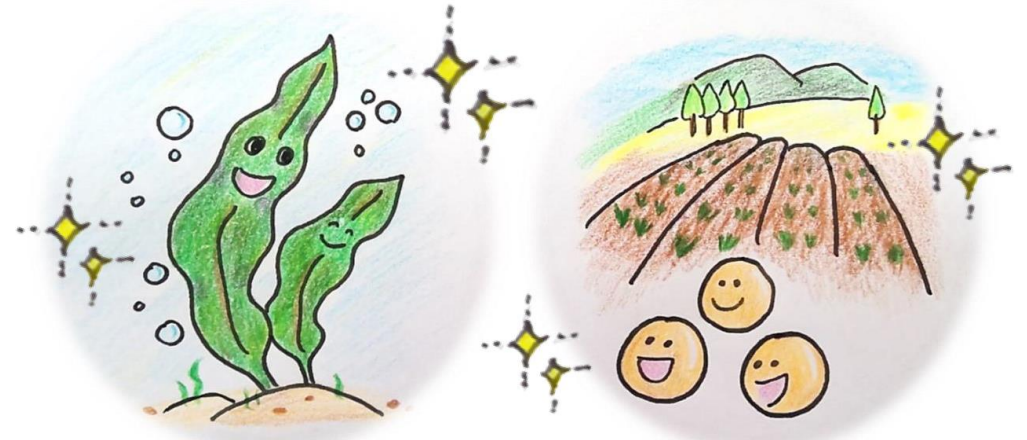
まめ こんぶ豆



「こんぶ豆」は京都で昔から食べられている伝統的なおかず、「おばんざい」のひとつです。

海でとれる「こんぶ」と畑でとれる「大豆」は相性のよい食べ物で「であいもん」といわれています。

海と大地のハーモニーを楽しみましょう。



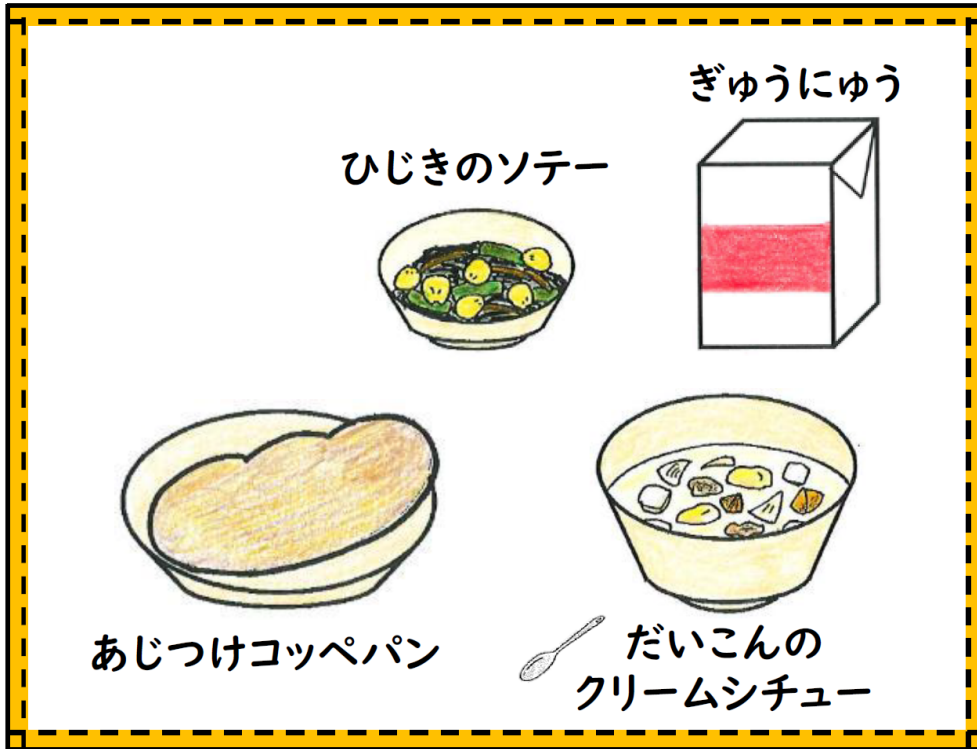
給食ではスチームコンベクションオーブンを使って作りました。ふっくらとした大豆やこんぶのうま味を味わいましょう。



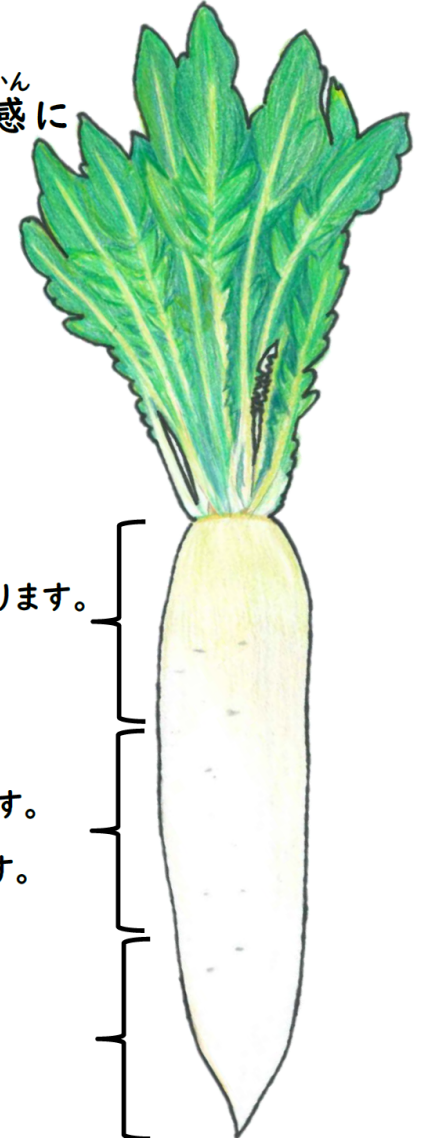
12月 5日 (火)



だいこん 大根



だいこん ぶぶん あじ しょっかん
大根は、部分によって味や食感に
ちがいがあり、それぞれに合った
ちょうり
調理をすることで、よりおいしさを
ひだ
引き出すことができます。



うえ いちばん
● 上は、一番あまく、ほどよいかたさがあります。
なま た
サラダなど、生で食べることもできます。

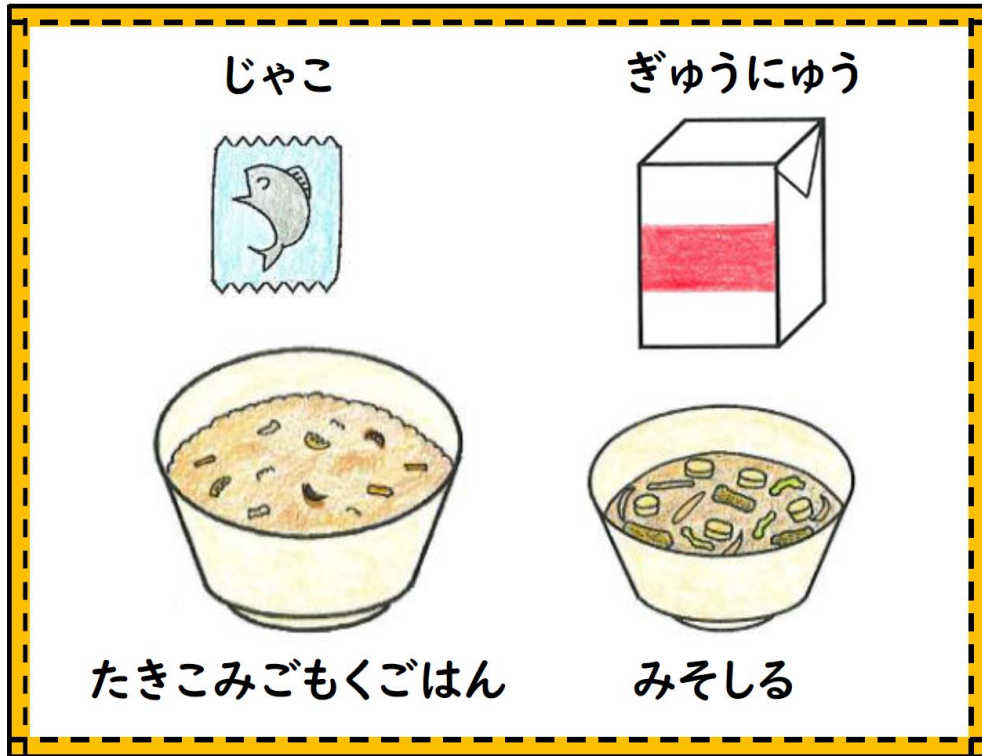
ま なか すいぶん おお み
● 真ん中は、水分が多く、あま味があります。
にもん つか おお
おでんや煮物などで使うことが多いです。

した いちばん おお
● 下は、一番からみが多く、かたいです。
しる ぐ つか
つけものやみそ汁の具として使うことが
おお
多いです。

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	あじつけコッペパン	さとう	だいこん	にんじん
チーズ		バター		たまねぎ	
だっしふんにゅう	ひじき	サラダあぶら	こむぎこ	コーン	さんどまめ

12月 6日 (水)



た　　もの　　みつ　　のはたらき
 食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ　ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ　ちようし　どどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	まぐろフレーク	こめ (アルファかまい)	きりふ	たけのこ	にんじん
じゃこ	あかみそ			しいたけ	たまねぎ
あぶらあげ	しんじゅうみそ			キャベツ	ごぼう



たきこみ ごもく 五目ごはん

きょう　ごもく　がっこう
 今日のたきこみ五目ごはんは、学校で

ほかん　こめ
 保管しておいた米・まぐろフレーク・

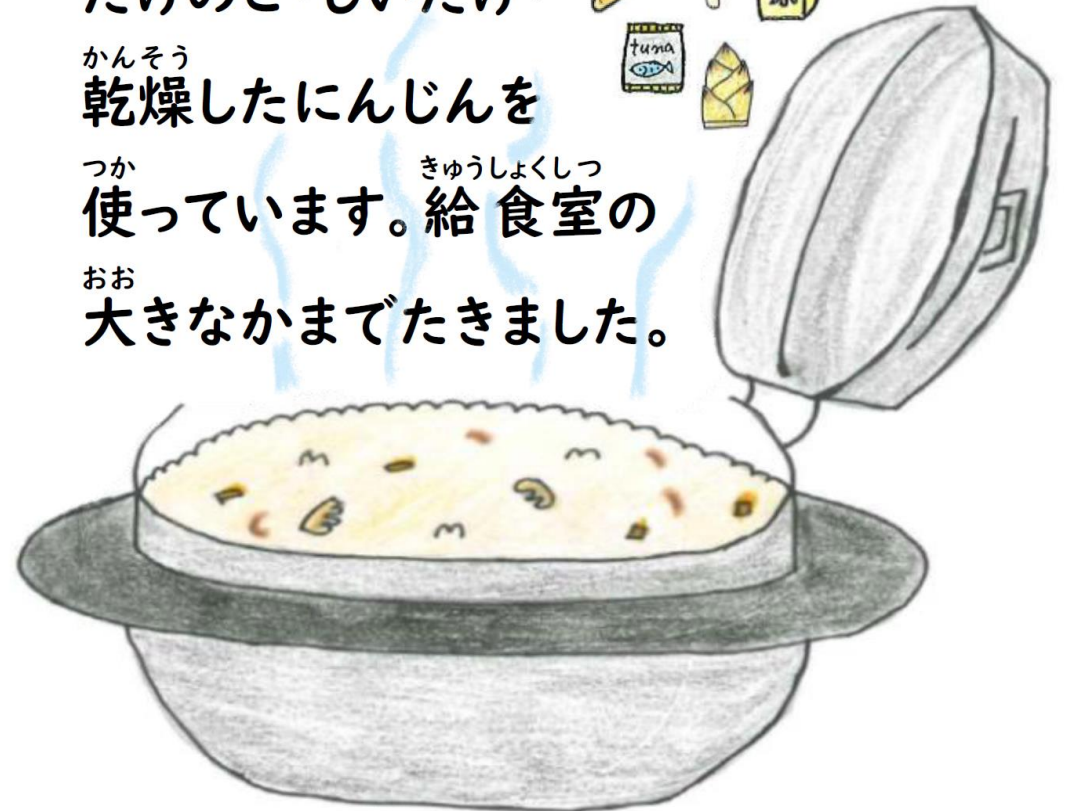
たけのこ・しいたけ・



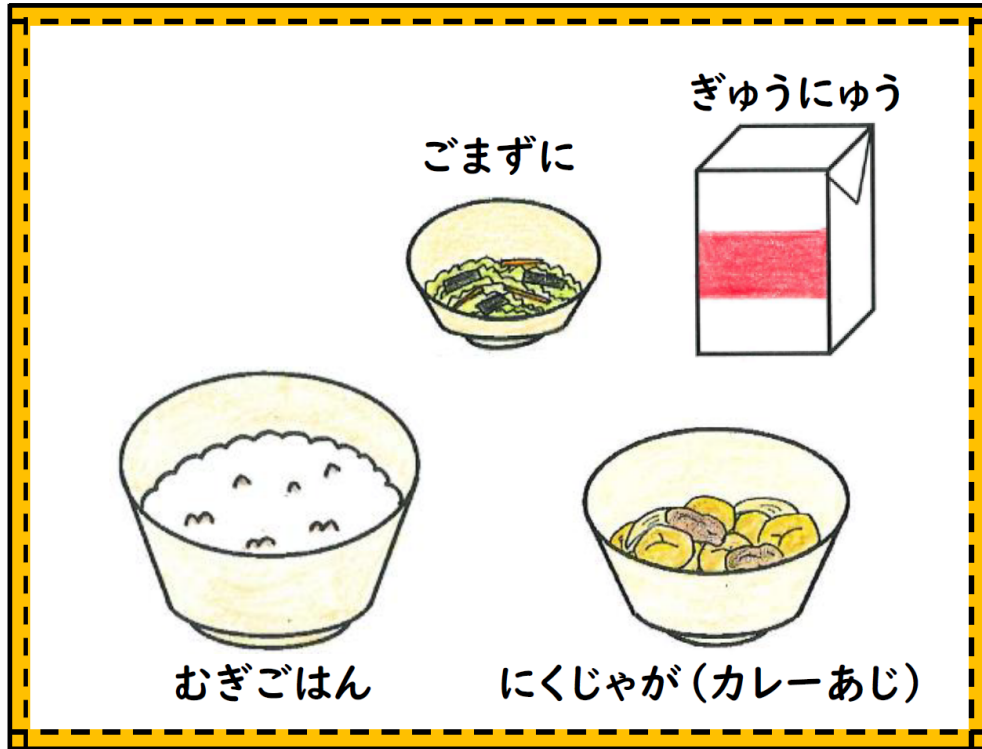
かんそう
 乾燥したにんじんを

つか　きゆうしよくしつ
 使っています。給食室の

おお
 大きなかまでたきました。



12月 7日 (木)



食べ物の三つのはたらき

あか	からだ 体をつくる	き	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	おぎごはん	じゃがいも	たまねぎ	にんじん
ほそぎりこんぶ	さとう	さんおんとう	サラダあぶら	キャベツ	
	すりごま				



ほそぎり 細切こんぶ

ほそぎり かい ひと
細切こんぶは、海そうのなかまの一つである「こんぶ」を

ほそ き
細く切ったものです。

「こんぶ」は、だしをとったり、

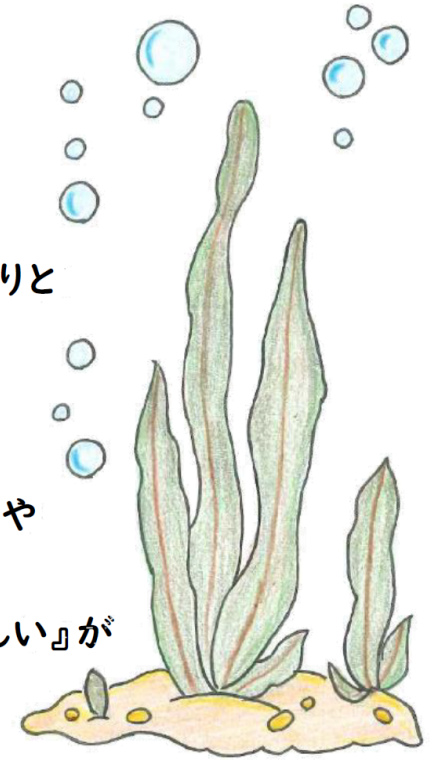
にもの に りょうり
煮物やつくだ煮などの料理にしたりと

わしょく
和食にはかかせません。

ほね は つよ
骨や歯を強くする『カルシウム』や

ちようし とどの しょくもつ
おなかの調子を整える『食物せんい』が

おお
多くふくまれています。



「ごま酢煮」には、細切こんぶを使っています。
うみ かお たの した
海の香りを楽しみながら食べましょう。

12月 8日 (金)

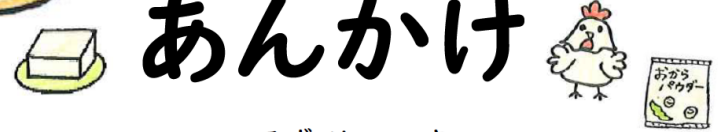
ぎゅうにゅう

がんもどきのあんかけ

ごはん ぶたじる



がんもどきのあんかけ



きゅうしょく 給食のがんもどきは、みずけ 水気を切った
 とうふに、とりひき肉・おからパウダー・
 にんじん・しいたけ・えだ豆をまぜ合わせて
 まる 丸め、あぶら 油であげてつく 作ります。
 あんは、だしのうま味をじっくりと引き出して
 つく 作りました。きょうしつ 教室であんをかけてた 食べましょう。

食べ物の三つのはたらき


あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちょうし どの 体の調子を整える
<p>ぎゅうにゅう おからパウダー あかみそ とりにく とうふ</p>	<p>ごはん こめこ なたねあぶら</p>	<p>にんじん しいたけ たまねぎ</p>	<p>えだまめ あぶらあげ みそ</p>	<p>かたくりこ さとう</p>	<p>ぶたにく あぶらあげ しんじゅうみそ</p>



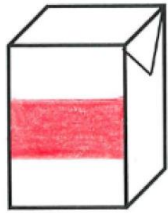
きゅうしょくしつ 給食室で、ひと ひとつ、ひと ひとつ、こころ 心をこめて
 まる 丸めてつく 作りました。
 てつく 手作りのおいしさとだしのうま味を
 あじ 味わってくださいね。

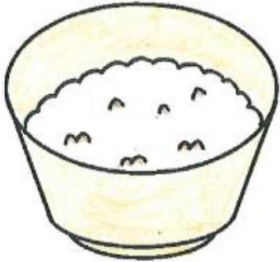
12月 11日 (月)

ほうれんそうと
はくさいのごまに

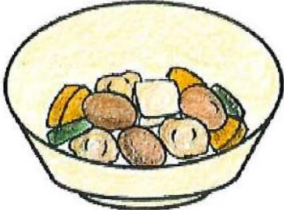


ぎゅうにゅう







むぎごはん



ひらてんとこんにゃくの
につけ

食べ物の三つのはたらき

あか	からだ 体をつくる	き	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう  とりにく  ひらてん	 むぎごはん  さんおんとう  すりごま	 にんじん  さんどまめ  ほうれんそう  はくさい			



はくさい 白菜

○白菜は、寒い冬が旬の野菜です。

○しもにあたることであまくなり、葉もやわらかくなります。

○おなかの調子を整える「食物せんい」が、多くふくまれています。



12月 12日 (火)



カリフラワー

11月～3月が旬の野菜です。


はな
花の「つぼみ」の
ぶぶん た
部分を食べています。

かぜをよぼうする
はたらきのある、
ビタミンCを多く
ふくみます。


しろ
白いカリフラワーがよく知られていますが、ほか
オレンジやむらさき・黄みどりなどいろいろな色の
カリフラワーがあります。

きょう やさい つか
◎今日の「野菜のホットマリネ」に使っています。
ほくほくとした歯ごたえとあま味が楽しめます。

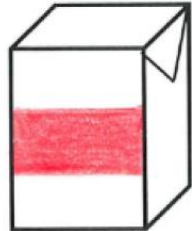
かたチーズ

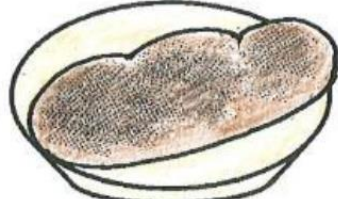


やさいのホットマリネ

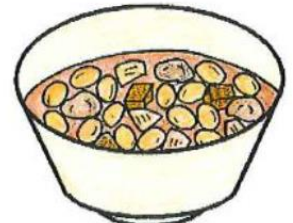


ぎゅうにゅう


















こくとうコッペパン



だいずとけいにくの
トマトに

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ きょうし ととの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう 	とりにく 	こくとうコッペパン 	さとう 	たまねぎ 	にんじん 
だいず 	チーズ 	オリーブオイル 	サラダあぶら 	キャベツ 	カリフラワー 
				ホールトマト 	

12月 13日 (水)



きりぼしだいこんの
にびたし

やきひらきぼしさんま

ごはん

かぶらのみそしる

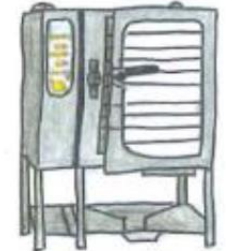
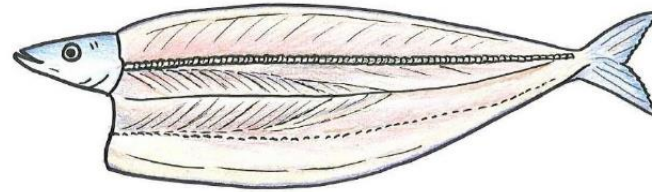
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
さんま	ごはん	かぶら	きりぼしだいこん	くじょうねぎ	だいこんば
あぶらあげ	さんおんとう	にんじん			
あかみそ(けいほく)					

和(なごみ) 献立 こんだて



や ひらきぼし 焼き開干さんま



「ひらきぼし開干さんま」は、さんまをひら開いて内ぞうをない取り出し、と干したものです。と干してほ乾そうすることで、ほ水分がぬけてうま味がまします。今日はスチームきょうコンベクションオーブンでこう香ばしくや焼きました。


かぶらのみそ汁 しる



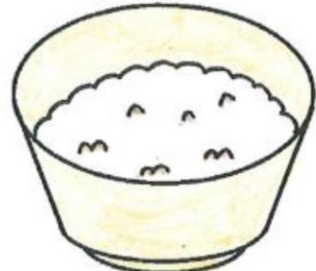
「かぶら」は、ふゆ冬が旬で、しゅんやわらかくあま味があります。
今日の「かぶらのみそ汁」は、きょう京野菜のしる「九条ねぎ」や「京北みそ」をつかきょうった地産地消のちさん献立です。ちしょう

12月 14日 (木)

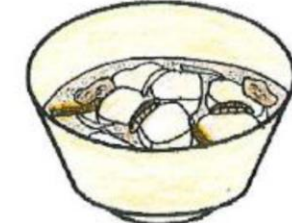
ほうれんそうともやしの ぎゅうにゅう
いためナムル



むぎごはん

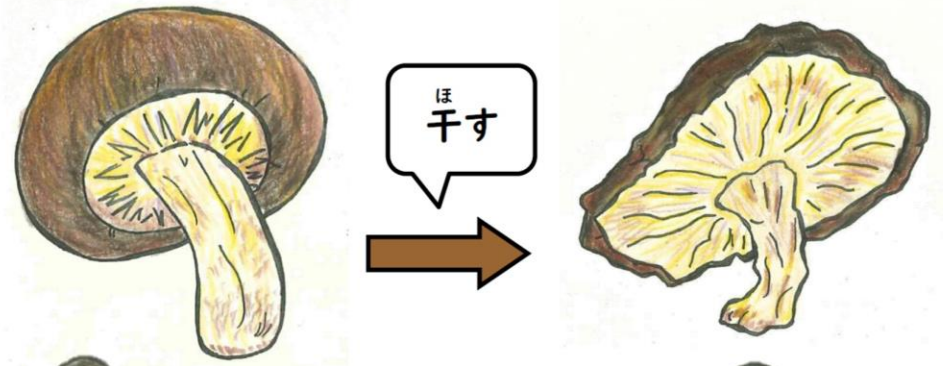


ごもくどうふ




ほし 干しいたけ

しいたけを干したものが「干しいたけ」です。
水分がぬけることで、長い間ほぞんができます。



ほし干すことで、「うま味」や「香り」が強くなります。
また、骨や歯をつくるカルシウムのはたらきを助ける
ビタミン D もふえます。

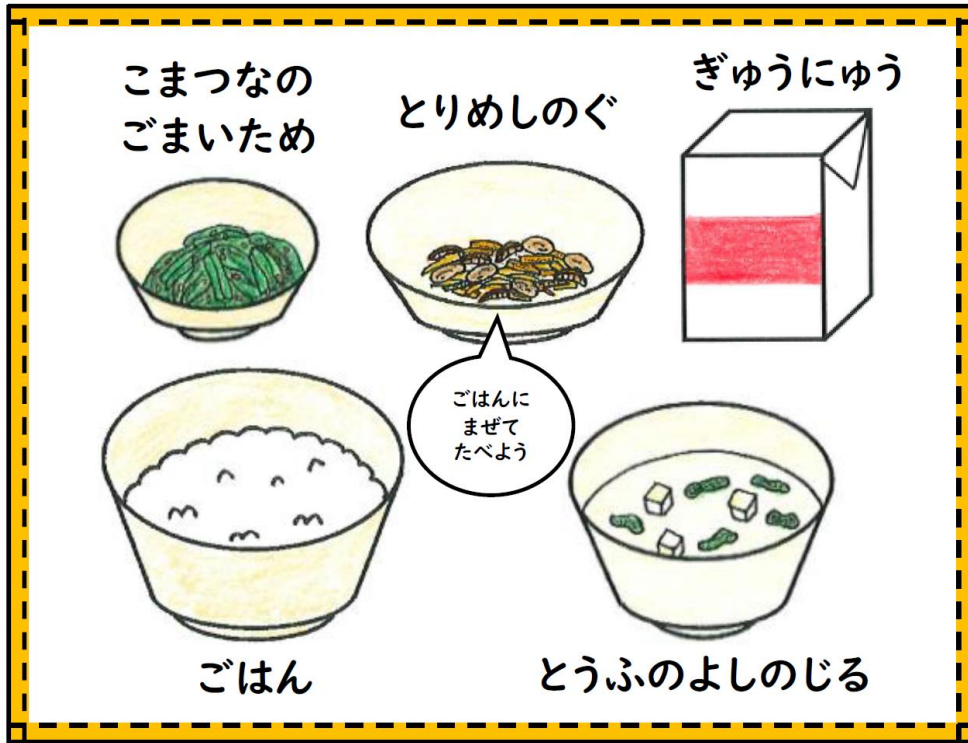


みず水でもどして、やわらかくしてから使います。
給食では、干しいたけのもどし汁を「だし」として使っています。

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	むぎごはん	さとう	たまねぎ	しょうが
とうふ		かたくりこ		しいたけ	にんじん
		サラダあぶら	ごまあぶら	ほうれんそう	もやし

12月 15日 (金)



食べ物の三つのはたらき

あか	からだ 体をつくる	き	ねっ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	ごはん	サラダあぶら	にんじん	ほうれんそう
はなかつお	とうふ	すりごま	さとう	こまつな	ごぼう
		かたくりこ		しょうが	しいたけ



わたしは
だれでしょう？

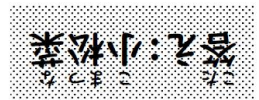


はまる
葉が丸くて
みどりいろ
緑色をしているよ！

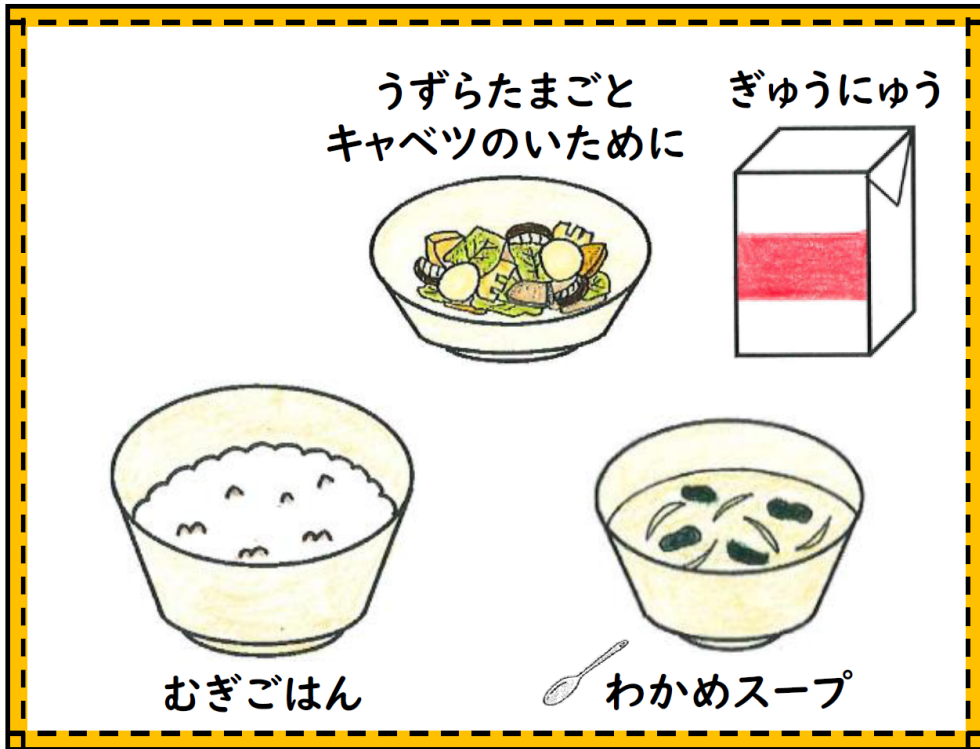
「〇〇〇〇のごまいため」に
つか
使っています。



- ① ふゆ やさい
冬においしい野菜です。
- ② えど じ だい とうきよう と えど が わく こまつ が わ
江戸時代に東京都の江戸川区小松川
あたりでつく
られました。
- ③ ほね は おお
骨や歯をつくる「カルシウム」を多く
ふくんでいます。



12月 18日 (月)



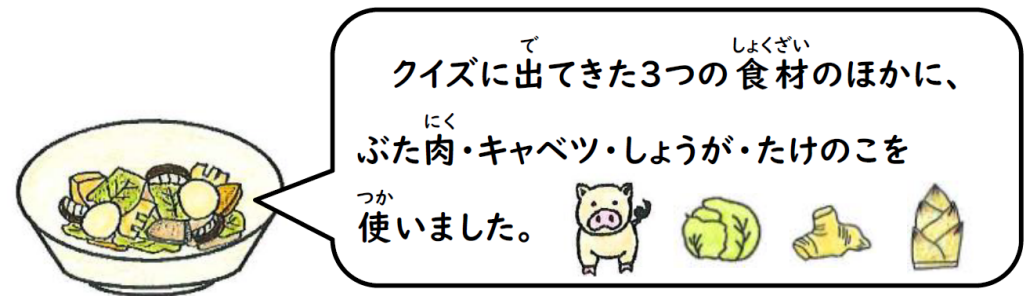
クイズ なに これは何でしょう？

きょう 今日「うずらたまごとキャベツのいために煮」には、
しよくざい つか たくさんの食材を使いました。
した 下の①～③は、「うずらたまごとキャベツのいために煮」に
つか しよくざい 使っている食材です。
それぞれどんな食材か しよくざい かんが 考えてみましょう。



食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	むぎごはん	かたくりこ	にんじん	たけのこ
うずらたまご	わかめ	サラダあぶら		キャベツ	たまねぎ
				しょうが	しいたけ



①: しょうが、②: にんじん、③: たけのこ

12月 19日 (火)

12月の給食目標
 いろいろな国の食べ物を知ろう

スパイシーチキン
(ヨーグルトいり)

ぎゅうにゆう

コッペパン

ミネストローネ

ミネストローネ

- ・イタリアの家庭料理の一つです。
- ・たくさんの野菜を使ったトマト味のスープで、中に入れる具は家庭によってさまざまです。
- ・イタリア語で「具たくさん」という意味があります。



食べ物の三つのはたらき

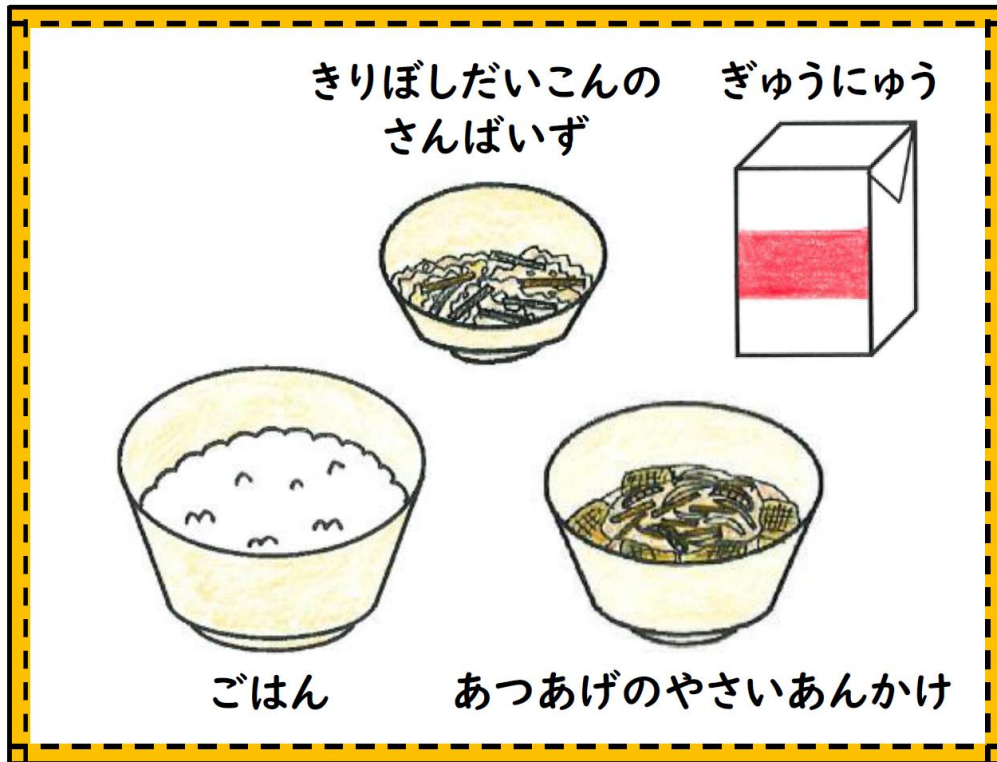
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
<p>ぎゅうにゆう</p> <p>とりにく</p> <p>ヨーグルト</p> <p>コッペパン</p> <p>ミックスビーンズ</p>	<p>たまねぎ</p> <p>にんにく</p> <p>にんじん</p> <p>ホールトマト</p>	<p>コッペパン</p> <p>なたねあぶら</p> <p>オリーブオイル</p> <p>マカロニ</p>	<p>なたねあぶら</p> <p>こめこ</p> <p>かたくりこ</p>	<p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p>	<p>にんにく</p> <p>ホールトマト</p>



からだ あたた
体が温まるスープです。
あじ た
味わって食べましょう。

きょう
今日の「ミネストローネ」の具には、ベーコン・ミックスビーンズ・マカロニ・たまねぎ・にんじんをつか使っています。

12月 20日 (水)



たものみつはたらき
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>あつあげ</p> <p>ごはん</p> <p>さとう</p> <p>いりごま</p> <p>かたくりこ</p>			<p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>しょうが</p> <p>しいたけ</p> <p>きりぼしだいこん</p>	



きりぼしだいこん 切干大根の

さん ず 三ばい酢

さわやかな
さんみ み
酸味とあま味が
とく
特ちょうだよ。

さとう



しょう油



こめず
米酢

きりぼしだいこん だいこん ほそ き かん
切干大根とは、大根を細く切って乾そうさせたもの
です。乾そうさせることで、なが た
だけでなく、うま味も強くなり、おいしく食べることが
できます。

きょう きりぼしだいこん ゆ こめず
今日は、その切干大根を「さとう・しょう油・米酢」で
つく さん ず あじ
作った「三ばい酢」で味つけをしました。

12月 21日 (木)

12月の給食目標
 いろいろな国の食べ物を知ろう

ぎゅうにゅう

やさいのソテー

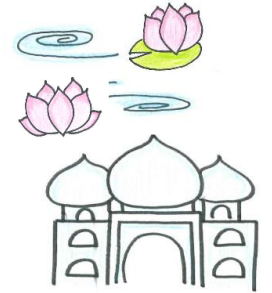
ごはんにかけて
たべよう

おぎごはん

カレー



カレー



🌸 カレーは、インドで生まれました。

🌸 ターメリックなどのたくさんの
香しん料を使っています。

🌸 インドでは、「ダヒー」とよばれる
ヨーグルトをかくし味として入れる
こともあります。

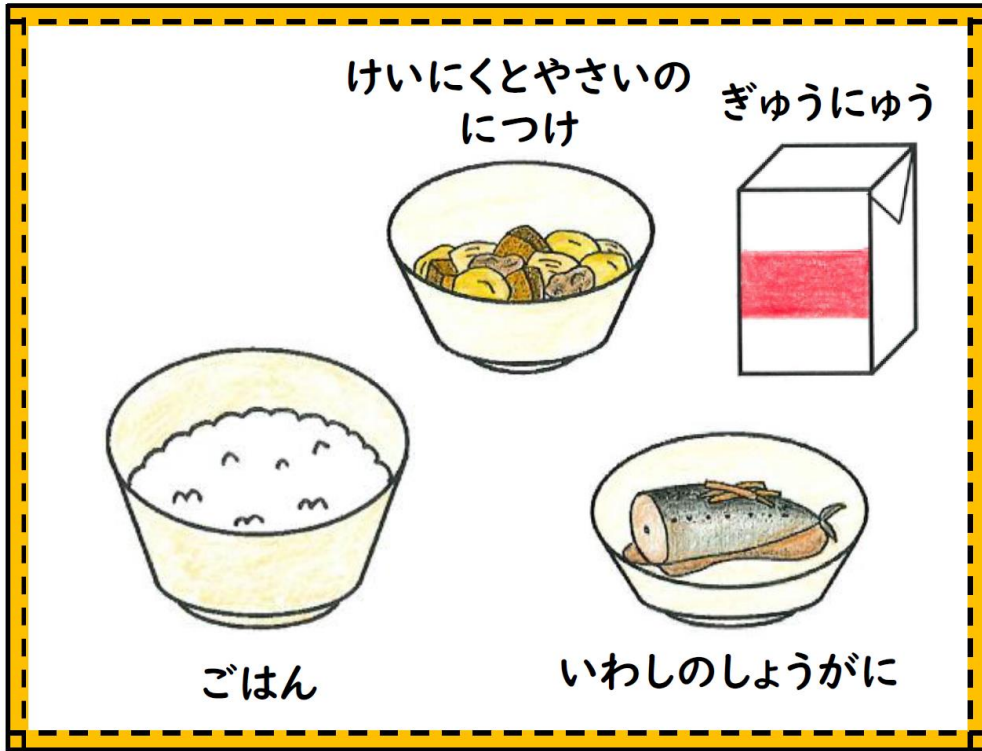
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	おぎごはん	じゃがいも	たまねぎ	にんじん
チーズ	バター	サラダあぶら	こむぎこ	しょうが	キャベツ
だっしふんにゅう	ヨーグルト			コーン	

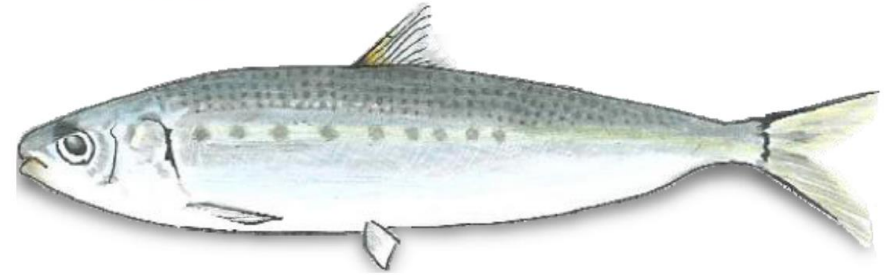


給食のカレーは、たくさんの香しん料や
調味料、ヨーグルトを入れて作っています。

12月 22日 (金)



いわし



ほか さかな よわ
 いわしは他の魚とくらべてすぐに弱ってしまうので、
 さかな よわ か よ
 魚へんに弱いと書いて「鰯(いわし)」と読みます。
 せなか あお ひか あおせ さかな
 背中が青く光っている「青背の魚」のなかまで、
 あぶら ディーエイチエー イーピーエー おお
 脂にはDHAやEPAを多くふくんでいます。

おお えいようそ
 いわしに多くふくまれる栄養素

た もの みつ
 食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう とりにく	 ごはん いわし	 じゃがいも サラダあぶら	 にんじん たまねぎ	 ぎゅうにゅう いわし	 にんじん たまねぎ しょうが

ディー
ビタミンD
カルシウム

↓

ほね は つく
骨や歯を作る。

ディーエイチエー
DHA

↓

のう
脳のはたらきを
よくする。

イーピーエー
EPA

↓

けつえき
血液を
サラサラにする。