

## 9月の給食

9月1日 月曜日

今日のメニューは、ポークカレーライス、福神漬け、わかめとコーンサラダ、梨です。

夏休みが終わりました。生活が不規則になってしまった人は、少し大変かもしれませんが、早寝早起き朝ご飯の習慣をとりもどしましょう。

バランスのとれた食事は、エネルギーとなるもの、筋肉になる物、そしてどうしても敬遠しがちな身体の調子を整える働きがあるビタミン、ミネラルを多く含む、野菜や海藻類、キノコ類などをまんべんなく食べる事にあります。カレーライスには、様々な食材が使われています。中には緑黄色野菜である人参、淡色野菜である玉葱がたっぷり入っています。カレーライスは好きな人が多いと思いますが、苦手な野菜はこのようにして食べるとすんなり取り込むことができます。野菜の苦手な人も、バランスの良い食事を続けるために食べられる工夫をしていきましょう。

9月2日 火曜日

今日のメニューは、ボンゴレロツソ、ハニーオニオンサラダ、白ごまココアプリンです。

ボンゴレはイタリア語でアサリなどの二枚貝の事をいい、ロツソとはイタリア語で赤の意味です。ロツソの赤はトマト、ボンゴレはアサリを使っています。貝から出るだしはとても味わいが有り、味噌汁やスープを作るときも昆布や煮干し、鶏ガラなどでだしを取る必要がなく作ることができます。

ハニーはハチミツ、オニオンは玉葱の意味です。ドレッシングにハチミツとする下ろした玉葱を使っています。玉葱の甘みが上品で酸味を柔らかくしています。

トマトはカロテンが少ないので、淡色野菜のグループですが、一度にたくさん食べる事ができ、カロテンを身体にたくさんとり混むことができるので、緑黄色野菜の役割を持っています。野菜が苦手な人もこのようにパスタのソースにするなどして野菜を食べる方法もありますので、意識して考えた食事ができるようになりましょう。

9月3日 水曜日

今日のメニューは、ごはん、鯖の塩焼き、野菜の薬味和え、けんちん汁です。

鯖は秋から冬にかけて脂がのりおいしくなります。魚の脂は血液をさらさらにし、脳を活性化させる働きがあります。魚は、肉や卵、豆にない栄養を持っています。食べる習慣をつけましょう。

今日は野菜を二種類の調理方法で作っています。和え物と汁物です。野菜が青臭くて嫌いな人も、薬味と併せて食べると、薬味の香りで食べやすくなります。具だくさんの汁物は、野菜の栄養をすべて身体に取り込むことができます。ビタミンは水に溶け出してしまう特性があるため、ゆでるとゆで汁に出てしまいますが、汁物は溶け出した栄養を汁として飲むことになるのが理由です。野菜と一口で言っても、葉物の野菜、根野菜様々あります。色の濃い野菜はカロテンを多く含み、身体の粘膜を強くし、病気を予防します。今日は、いろいろな野菜をいろいろな形で食べて野菜の食べ方を学びましょう。

9月4日 木曜日

今日のメニューは、他人丼、じゃがいもとわかめ味噌汁、土佐大根、抹茶プリンです。

鶏肉と卵のどんぶりは親子丼といいなじみがあります。今日は豚肉を使用しているのので、豚肉と卵の他人丼です。豚肉の栄養の特徴は、他の肉類と比較してビタミンB1が豊富な事です。もちろんタンパク質を多く含む食品なので身体の筋肉や血液、歯などを作る大切な役割を持っています。特徴であるビタミンB1は神経の働きに関係していて疲れを取り除く、イライラ解消する効果があります。ただし、食べ過ぎると逆効果になり、疲れがたまってしまうので豚肉ばかりを食べる、といった偏った食べ方には注意しましょう。

身体の調子を整えるビタミン、ミネラルは、色の濃い野菜にはカロテンと呼ばれる身体の粘膜を強くする効果のある栄養を含んでいます。今日は味噌汁に小松菜が入っています。小松菜は色の濃い緑黄色野菜です。野菜の栄養は色の濃い野菜、色の薄い野菜とそれぞれ異なった栄養の特徴があります。どんな野菜もまんべんなく食べられるようになりましょう。

9月5日 金曜日

今日のメニューは、キムチチャーハン、トックのスープ、さつまいものごま団子です。

キムチは白菜などの野菜と塩、唐辛子、魚介塩辛、にんにくなどを主に使用した漬け物です。かつて日本ではにんにくのおいや辛さが日本人の味覚に合わないと言われ、なじみのない食べ物でしたが、1975年桃屋から発売された「桃屋キムチの素」が人気を呼び、一般のスーパーやコンビニでも売られるようになるほど人気商品になりました。今では浅漬けに次いで2番目に多く消費されている漬け物とされています。漬け物は発酵食品です。発酵食品は病気になりにくい免疫力を高めます。また、辛い食べ物は代謝を促します。もちろん食べすぎは逆効果ですが、身体に良い効果がある事も覚えておきましょう。また、トックとは、米で作った朝鮮半島の餅のことです。日本のお餅のようにのびることがないので炒め物やスープなどにも使われます。トッポギという言葉も聞き覚えがあるかもしれません。これは、トックを使った煮込み料理のことです。今日は日本を離れたメニューです。様々な食文化に触れてみましょう。

9月8日 月曜日

〈日本の郷土料理の日〉

山口県 長州鶏 とりめし 山口県 小魚ひりょうず 山口県 おおひら

今日は、中国地方山口県の郷土料理です。北長門国定公園に指定されている長門近郊が長州鶏の生産地になっています。安全・安心で高品質な鶏肉になるためにタイム・セイジ・ローズマリーといったハーブを配合し、穀物から厳選し、健康に育て、臭みを押さえ、風味を大切につくられているそうです。今日は鶏肉を使用した炊き込みごはん、少し郷土を味わってください。

ひりょうずとは、関西や中国地方での呼び方で、がんもどきのことです。約250年前、山口県の漁師が長崎県の町人から伝えられたのが始まりと言われています。

城下町岩国の代表的な郷土料理に“おおひら”があります。里芋やしいたけ、高野豆腐、ごぼうなどたくさんの野菜が入る煮物です。めでたい席には欠かせない料理と言われています。

日本は狭い島ですが気候や風土が異なります。地域の人たちはその土地でとれる食べ物でおいしい料理を工夫し健康を維持しています。地方の特性を学びながら、食生活も知りましょう。

9月10日 水曜日

今日のメニューは、ごはん、厚揚げチリソース、じゃこ入りキャベツサラダ、グレープゼリーです。

厚揚げは豆腐を揚げたものです。豆腐にはカルシウムが豊富に含まれているので、厚揚げもカルシウムを多く含みます。大豆製品なので、畑のお肉といわれる豆の持つタンパク質も豊富です。カルシウムを多く含む食品の代表と言われるのが牛乳や乳製品です。身体に吸収されやすいことも理由の一つです。そして次に挙げられるのが小魚です。今日のじゃこやししゃも、しらすなど丸ごと食べるような魚にはカルシウムが豊富に含まれています。成長期にはカルシウムは欠かせません。意識して食べるようにしていきましょう。今日は厚揚げチリソースにはみじん切りにした野菜が様々は入っています。又、サラダにも何種類かの野菜が入っています。色の濃い緑黄色野菜、色の薄い淡色野菜、身体の調子を整えるビタミンを身体に取り込むためには野菜をしっかり食べることが大切です。ビタミンの種類はたくさんあります。偏ることなくまんべんなく野菜を食べられるように好き嫌いをなくす努力をしましょう。

9月11日 木曜日

今日のメニューは、ごはん、さんまの蒲焼き、青菜とコーンソテー、じゃがいも甘辛煮、豆腐味噌汁です。

サンマの旬をむかえてきました。サンマの脂質は体を錆びない様にするためのエイコサペンタエンサン、ドコサヘキサエン酸、が豊富にある事が特徴です。体の錆は、油っこい物ばかり、甘い物ばかり食べて、運動しない生活をしていると若い人でもできます。錆びたくぎを考えるとイメージができますが、あの状態が体の中で起きていることになります。さんまの脂質はこの錆を取り除く効果があります。サンマがおいしいこの季節、是非食べる機会を増やしましょう。また、ビタミンが豊富で体の調子を整える働きの野菜も、同じような効果があります。今日の緑黄色野菜はほうれん草です。他の野菜と比べて鉄分が豊富である事が特徴です。冬が旬ですが、今は1年を通して手に入るようになりました。色の濃い野菜なのでカロテンという栄養が豊富です。粘膜を強くするので、風邪などの病気を予防します。だんだん涼しくなり、気候が変わってきています。季節の変わり目は体の調子が整いにくいので、野菜を敬遠せずバランス良い食事に心がけましょう。

9月12日 金曜日

今日のメニューは、シシジューシー、もずくスープ、ゴーヤチャンプル、黒糖ゼリーです。

シシジューシーのシシは沖縄の方言で「肉」を表します。そしてジューシーは「たきこみごはん」を意味します。ゴーヤチャンプルのチャンプルとは野菜や豆腐などを炒めた沖縄料理で、「まぜこぜにした」という沖縄の方言です。元々はあり合わせの野菜に安価で手に入りやすい豆腐、保存の利く塩漬けの豚肉などを加えた沖縄の家庭料理です。今日、沖縄の料理をメニューに入れたのは、9月の第3月曜日は敬老の日です。高齢者を敬い、長寿を祝う日で国民の祝日とされています。沖縄県は長く日本一の長寿県でした。ここ数年は食生活の変化が有ってか日本一の座が代わりましたが、沖縄県の郷土料理で古くから食べられている食事の工夫は、健康を維持するために非常に理にかなっています。

一目で分かるゴーヤですが、この苦みが体にはとても効果的です。色を見て分かる様に緑黄色野菜の王様でビタミンが豊富です。また苦みは胃の粘膜を保護します。食欲増進効果もあります。さらに神経にも働きかけていて、気持ちをしゃきっとさせる効果があるようです。

9月16日 火曜日

今日のメニューは、あんかけやきそば、チーズポテト、巨峰です。

今日の野菜の中で、緑黄色野菜は、青梗菜と人参です。青梗菜は中国野菜の中でもとてもなじみのある野菜です。青梗菜の注目すべき栄養は、体の粘膜を強くするビタミンA、細胞と細胞の間をしっかりと埋め強化するビタミンCを多く含むため、風邪や他の病気を予防します。骨や歯の材料となるカルシウムも豊富です。さらに体の取り過ぎた塩分を体から排出する効果のあるカリウムもしっかり含んでいて万能野菜です。葉の部分は色が鮮やかな緑色です。この部分は特にビタミンAが豊富です。軸の方はかなり薄い緑色です。白い部分の方はビタミンCを多く含んでいます。食べ比べてみても味が異なります。また、人参も色の濃い野菜です。赤い色素はアントシアニンという色素です。人参もビタミンAが豊富です。色の濃い緑黄色野菜は病気になりにくい体を作るために働きます。人参は1年を通して出回る野菜で、様々な料理で使われます。料理を作るときは色彩が鮮やかな方が食欲をそそります。人参が入ると料理がひきしまり、おいしそうに見えるのはそのためです。

9月19日 金曜日

今日のメニューは、岡山県 B 級グルメ えびめし ワンタンスープ、ひじきサラダです。

今日は岡山県の B 級グルメです。えびめしは、ごはんのエビなどの具を入れて炒め、ソース味に仕上げたチャーハンに似た料理です。実はこのメニューの生みの親は東京なのですが、昭和41年 渋谷のオリジナルメニューをのれん分けし岡山のお店で出したところ破竹の勢いでヒットしたことからだといわれています。ただ、東京のえびめしとはひと味違い、東京の味を何度も味わいつつインパクトのある少し甘みがある味付けを好む岡山県民に調整に調整を重ねた結果だと言われています。西の食文化は、醤油よりもソース味の文化があります。岡山県に行くと、駅弁にもエビ飯弁当が並んでいます。また、待ちに繰り出すとエビ飯を食べさせてくれるお店がたくさんあります。機会があれば本場の味も味わってみましょう。

エビは、低脂肪、高タンパク質である事が特徴です。さらにエビの赤い色素は病気になりにくい免疫力を高める働きがあります。また、血液をさらさらにし、肝臓の機能を高める働きがあります。主役になりにくいエビですが、食べる機会も増やしてみましょう。

9月22日 月曜日

今日のメニューは、キノコおこわ、みぞれ汁、鮭の味噌焼き、小松菜ピリ辛和えです。

秋はいろいろな食べ物がおいしい季節です。また、食欲の秋でもあります。もりもり食べて夏の疲れを取り除きましょう。鮭はこれからが旬になります。鮭は生まれ故郷の川をさかのぼって子孫を増やすと言われていています。天敵動物や強烈な紫外線にさらされ、体力を極限まで消耗するときのパワーの源がアキサスタンチンです。アキサスタンチンは体を錆びない様にする働きや病気になりにくい免疫力を高める働きがあります。季節の変わり目風邪をひきやすい季節です。風邪予防の意味でも今おいしい鮭をしっかり食べましょう。小松菜は、カルシウムを多く含む特徴のある緑黄色野菜です。色の濃い緑黄色野菜は、ビタミンAを多く含み、体の粘膜を強くします。体の調子を整える野菜の働きは、特に風邪をひきやすいこの時期にかかせません。好き嫌いをなくし、嫌いな人は食べる努力をしましょう。

9月24日 水曜日

今日のメニューは、ホットドッグ、マカロニ&チーズ、アメリカンチキンスープです。

今日は、アメリカで日常的に食べられているメニューをアレンジしました。アニメ「ドラえもん」がアメリカで7月から放映されています。アメリカの習慣や文化を反映してキャラクターを微妙に調整したり、設定を変更されているようです。ドラえもんの好物はどら焼きでなくピザ、お小遣いはドル紙幣、それぞれの呼び方も、のび太はノビー、しずかちゃんはスー、スネ夫はスニーチ、ジャイアンはビングジー、食事のシーンは箸を使わずフォークを使うなど少し違和感がありますが、評判は上々のようです。

アメリカでの食事は、豪快で余り複雑な味を求めないイメージがあります。今アメリカでは健康への意識がかなり高く、健康な体作りは食生活であると取り組まれているようです。私たちも元気に毎日を過ごすことができるために規則正しい食生活が大切である事をしっかりと覚え、早寝早起きをしてしっかりと朝ごはんを食べ、好き嫌いをなくし、偏ることなく何でも食べる習慣を身につけましょう。

9月25日 木曜日

今日のメニューは、ごはん、千草焼き、野菜の生姜醤油和え、さつまいもの畑汁です。

さつまいもがおいしい季節になりました。さつまいもの皮は紫色が多いですが、この紫色はポリフェノールという色素やアントシアニンという色素で、体の錆を予防する効果があります。体が錆びると人間の体は元気に活動できなくなります。また、ビタミンCや食物繊維も豊富で、体の調子を整えます。きれいな肌を保つ働きもあります。太りそうなイメージで敬遠されることもあるさつまいもですが、体に良い効果もたくさんあります。今が旬ですのでしっかりと栄養を取り込みながらおいしさを味わって食べましょう。

具だくさんの汁物は、ビタミンは水に溶け出す性質を持っているので、汁ごと全部食べるために野菜の栄養をしっかりと体に取り込むことができます。また、味噌は発酵食品です。味噌は体を温める効果があります。体が冷えていると必ず体調を壊します。体を温めるためにも発酵食品を食べる事は大切な事です。味噌汁を飲む日本の食習慣は健康を維持するためにも良い習慣です。

9月26日 金曜日

今日のメニューは、ごはん、からあげネギソース、粒マスタードサラダ、じゃがいもとわかめ味噌汁です。

季節の変わり目、風邪をひいている人が増えています。体調を壊さないようにするためには、規則正しい食生活が大切です。朝ごはんはしっかり食べていますか？朝しっかりエネルギーを補給することで脳が働き、一日の活力となります。朝寝坊すると朝ごはんを食べる時間がなくなります。夜更かしせず早寝早起きを習慣にしましょう。また、朝ごはんを食べないと空腹になりすぎて何か食いをしてしまい肥満の原因にもなります。肥満は生活習慣病の原因になりますので、朝は早起し、しっかり食べて体調を整え、元気に登校しましょう。今日のサラダは、様々な種類の野菜が入っています人参は色の濃いビタミン A を多く含み、きゅうりやキャベツ、コーンはビタミン C を含みます。色の濃い野菜と色の薄い野菜は、同じような栄養を持っていますが、特徴があります。偏ることなくまんべんなく食べられるようになりましょう。野菜を食べる習慣はとても大切な事です。体の調子が崩れるのも野菜を食べる習慣がない人ほど多く出てます。今の自分の食生活を振り返り、足りない事を補い規則正しい食生活を続けましょう。

9月29日 月曜日

今日のメニューは、キャロットライス、鶏肉のクリーム煮、キノコと野菜ソテー、オレンジゼリーです。

キャロットは人参です。ごはんにすり下ろした人参が入っています。嫌いな人も意外と食べやすくなります。人参はカロテンを多く含み、体の中でビタミン A に変わります。ビタミン A は体の粘膜を強くする働きがあるので病気になりにくい体を作ります。人参は色もきれいなので、様々な料理で使われ、また、いろいろな調理方法に使われます。人参の栄養を体に一番しっかり取り込むことができるのは油と一緒に使う事です。今日はバターを使って炒めています。油で炒める、揚げ物にする、油の入ったドレッシングで和えるなどでしっかり人参の栄養を体に取り込みましょう。色の濃い野菜は、体の調子を整えるためにとても大切な役割を果たしています。野菜料理の残菜がないように盛りつけ量をサンプルを見て確認し、盛り残しが出ないようにしましょう。



9月30日 火曜日

今日のメニューは、アーモンドトースト、夕焼けクリームシチュー、切り干し大根サラダです。

夏休みが終わり一ヶ月が過ぎました。気温も日に日に涼しくなってきました。朝夕がめっきり寒く昼間との温度差が大きいので風邪をひかないように十分注意しましょう。

今日はパンのメニューです。パンは小麦粉やライ麦粉などに水、酵母、塩などを加えて作った生地を発酵させた後に焼いた食べ物です。世界の多くの地域で食べられています。地域によって特徴があり、数えきれないほどの種類があります。今日は白い食パンです。皮や胚芽を使って作るパンもあり、全粒粉といわれています。黒くぷつぷつしているのが食感が白いパンより食物繊維やビタミン B などの栄養が豊富で、白いパンに比べてかなり栄養価の高い物になります。パンを使っていろいろな料理にもチャレンジしてみましょう。