

10月の給食

10月2日 木曜日

ごはん、愛知県 味噌カツ 愛知県 アラメと落花生の煮付け、切り干し大根すまし汁

今日は愛知県の郷土料理です。愛知県岡崎市は良い大豆がとれる岡崎平野があり、江戸時代に八丁味噌が売り出されました。それからこの地方の料理に欠かせない調味料になりました。名古屋名物に味噌カツがあります。大きなとんかつに味噌だれがかかっています。これは、屋台の客が冷えたとんかつにモツ煮の汁をつけて食べているのを見たとんかつ屋の店長が考え出したと言われていいます。

また、伊勢湾、三河湾では、イワシやボラ、ナマコやアラメという海藻などがよくとれます。水産加工業もさかんな地域です。今日はアラメを使った料理です。なかなか食べる機会がありませんが、昆布やひじきとも少し違った味わいがあります。

愛知県の西側濃尾平野では、宮重大根を千切りにして干した切り干し大根が名産品です。冷たい北風がふく12月ころから2月頃にかけて天日にほして作ります。今日は関東地方とひと味違った地域の名産品を味わってみましょう。

10月3日 金曜日

フレンチトースト、イタリアンポテトスープ、ひじきサラダ

体の調子を整える働きを持つものは野菜、果物、海藻、きのこ類です。野菜には色の濃い野菜と色の薄い野菜で分けられます。色の薄い野菜は苦みが少なく食べやすいです。野菜が嫌いな人は色の薄い野菜から挑戦して、野菜を食べる習慣を作りましょう。毎日の食生活でなかなか食べないのは海藻類です。海藻類は海のミネラルがふんだんに含まれているので、欠かすことのできない食べ物です。今日はサラダでひじきを使用しています。ひじきには鉄分、カルシウム、亜鉛、カリウムなど他の食べ物と比較して抜きに出ています。鉄分は貧血予防に、カルシウムは骨や歯の形成に、亜鉛は味覚異常や皮膚の再生を高め、カリウムは体に必要のない塩分を排出する様々な効果を持っています。煮物にすることが多いですが、案外パンメニューの時のサラダとしてもおいしく食べる事ができます。

10月7日 火曜日

肉うどん、キャラメルポテト

キャラメルポテトは、さつまいもを使用しています。さつまいもは秋が旬です。さつまいもは古く17世紀にポルトガル人によって薩摩の国鹿児島県にもたらされたのが由来です。従来は温かい風土の穀物なのですが、今は日本全国どこでも栽培されています。さつまいもは、料理からお菓子まで様々な使える便利な食材です。

さつまいもの栄養はビタミンCとカルシウムが多いのが特徴です。また、食物繊維が豊富でおなかの調子を整えます。さつまいもは加熱時間によって甘さが異なります。石焼き芋のようにじっくり長い時間加熱していくとでんぷん質が糖質に変化していくのでどんどん甘みが増していきます。電子レンジで短時間でも加熱できますが、余り甘さを感じないのはその理由です。

さつまいもを選ぶポイントは細いより太い方がおいしいと言われます。皮は紫色が鮮やかな物、皮の一部が黒ずんでいないものをしっかりよく見て買うとおいしいさつまいもに出会えるでしょう。

10月8日 水曜日

ごはん、さわら味噌焼き、凍り豆腐と鶏肉の煮物、雷汁です。

凍り豆腐は、高野豆腐とも呼ばれています。これは豆腐を乾燥させて熟成させたものなので豆腐の栄養が凝縮されていて、タンパク質はもちろんのことカルシウム、鉄分、食物繊維、亜鉛などの栄養も豊富です。今はいろいろな形にカットされて売られていますので、簡単に料理に使えます。よく水に浸してしっかり絞るとおいしく料理で食べられます。煮物にチャレンジする時は是非使ってみてください。

雷汁とは、豆腐を油で炒めた時の音がまるで雷がバリバリ鳴っているところから雷汁という名前がつけられたといわれています。いろいろな根野菜が入っています。野菜の栄養は水に溶け出してしまうことが多いので、汁物で食べると野菜の栄養を体に取り込むことができます。しっかり残さず汁まで飲みましょう。

10月9日 木曜日

ごはん、イカのカリント揚げ、じゃこ入りキャベツサラダ、大根の味噌汁

いかは、低脂肪、低カロリー、高タンパク質の食品です。また、タウリンという栄養はコレステロールという脂肪を蓄積しないような働きをし、疲労回復の効果もあります。

じゃこはイワシの稚魚です。丸ごと食べ、骨ごと食べる事になるのでカルシウムが豊富です。

栄養バランスを考えた食事をするのが大切だと言うことはみなさんよく分かっていることです。イカ、じゃこの栄養の他に必要な栄養は、野菜などの体の調子を整えるビタミン、ミネラルです。今日はキャベツや人参、コーン、大根を使用しています。余りくせもなく、食べやすい野菜ですので、残すことのないようにしっかり食べましょう。みんなにまんべんなく盛りつけることも必要な事ですのでサンプルをよく見て、盛り残すことのないようにしましょう。

10月10日 金曜日

今日のメニューは、回鍋肉丼、わかめのスープ、杏仁豆腐です。

毎日の生活の中でなかなか意識しないと食べない食べ物は海藻類です。海藻類は、陸で生きるための栄養にはない海で生きるための栄養がしっかり含まれています。それは、カルシウム、鉄分、マグネシウム、カリウム、亜鉛、食物繊維、ビタミンとあらゆるミネラルがふんだんです。これらは体の調子を整えるためになくてはならない栄養です。マグネシウムはカルシウムと密接に関係していて、骨の健康を維持するために必要な栄養です、鉄分は皆さんよく知っているとおりに貧血を予防します。体に酸素を運搬する大切な働きをしています。カリウムは、体に不要な塩分を体から排出しバランスをとります。亜鉛は皮膚の生成に必要で、さらに味覚を正常に保ちます。それぞれ細かな部分を正常に保つためにとっても大切な役割をもっています。ただ意識しないと取り忘れてしまいそうな食材なので、これを覚えて、是非食べる機会はしっかりと意識できるようにしましょう。

10月14日 火曜日

ごはん、おかかとじゃこふりかけ、ししゃも焼き、さつまいもの甘辛煮、キャベツ味噌汁

おかかとは、かつをぶしを削った物です。かつを節は江戸中期以降に需要が拡大し、高価な物だったと言われていました。料理やで料理に使う分だけを削るときはかつを節の端をひっかくようにしたそうです。そのため、「御搔きき端」（おかきばし）と呼ぶようになり、それがつまって「おかか」になったといわれています。

かつを節は魚のかつをを煙で燻しながら乾燥させて作ります。つるつるなお肌をより活性化させる効果、低脂肪で高タンパク質、カルシウムも豊富で栄養が凝縮されています。香りやうまみ成分が豊かで和食に欠かせない食材です。料理をおいしく食べるために五感を働かせることは大切な事ですが、まさにかつをぶしの香りは食欲を高めます。脇役のような存在ですが、じつは大きな働きをしています。注目してみましょう。

10月15日 水曜日

ブラウニーパン、白菜のクリームスープ、大豆ドレッシングサラダ

ブラウニーとは、平たく焼いた濃厚なチョコレートケーキのことです。1893年に開催されたシカゴ万博博覧会で初めて公に公開されたといわれています。今日はココアを使用して作成しています。ココアは、カカオマスという種実から脂肪分を分離させた物です。脂肪分を減らさない物がチョコレートになります。少し前に「ココアでダイエット」「ココアで健康」というココアブームがありました。これは、体の錆を取り除く抗酸化作用がある事で、体をしなやかに保ち、健康を維持することができるからです。また、食物繊維や鉄分、カリウムなどのミネラルが豊富で、体の調子を整える大きな働きがあります。

体が錆びるとというのは、甘い物や油っこい物ばかり食べて、食事の栄養バランスが偏り、体を動かして運動する習慣がない人は10代の若い時から病気になりにくい強い体を作る事ができず、風邪をひきやすい、骨折をしやすい、病気になるしやすいなどすぐ体調をこわしてしまいます。体を錆びない様にするためには、抗酸化作用のある食品を積極的に取り入れることも大切です。また、栄養バランスを考えた食事の習慣をつけることも必要なことです。赤い食品群、黄色い食品群、緑の食品群をしっかり理解しましょう。

10月16日 木曜日

静岡県 B級グルメの富士宮やきそば、豆腐のスープ、フルーツ白玉

1999年富士宮市のまちおこしとして古くから食べられていた焼きそばを新たに命名した富士宮やきそばは、NHKの取材の際、思いつきに活動ネーミングの富士宮学会という名前をネーミングにしたのが始まりと言われています。特徴はいろいろありますが、その中の一つに肉カスを使用していることです。肉カスとは、肉の脂を出し切った肉のカスのことで、油かすとも呼ばれています。富士宮やきそばは、B級グルメグランプリに選ばれたこともあり、かなり有名です。B級グルメ開催地においては、富士宮のゆかりある地名などをリング名にしたレスラーも誕生し、その名も焼きそば戦士ソバングリオンというそうです。様々なイベントにも登場しているようです。様々な工夫をしてどこの街も工夫をしています。よく口にしている焼きそばとひと味違った味わいを楽しんでみましょう。

10月17日 金曜日

ごはん、鯖の南蛮風、ほうれん草の薬味和え、肉じゃが

南蛮とは、魚などを油で揚げてネギや唐辛子と一緒にたれに漬け込んだ料理です。東南アジアを経由してやってくるポルトガルやスペインを指し、香草、香辛料と油を用いた調理法のことを言います。魚は揚げ物にすると臭みが抜けて割と食べやすくなりますので、嫌いな人もチャレンジしてみましょう。鯖は、白身の魚にないエイコサペンタエンサン、ドコサヘキサエン酸といった体に必要な脂質をたくさん含んでいます。生活習慣病を予防する、炎症を緩和する、アレルギー症状を緩和する、感染症を予防する、気持ちを安定させる等の効果があります。

毎日の食事でバランスを考える事は大切ですが、とかく野菜が不足しがちです。風邪を予防するために野菜を食べる習慣をつけることは大切な事です。今日はほうれん草を使用しています。色の濃い野菜はカロテンという栄養を多く含み、体の粘膜を強くする効果があります。肉じゃがにも野菜がたくさん使われています。いろいろな調理方法で工夫しながら野菜もしっかり食べる習慣をつけましょう

10月20日 月曜日

ごはん、ハンバーグ、パセリポテト、カレーシチュー

パセリは、添え物でよく使われます。色の濃い野菜で、香りも強く敬遠されがちですが、栄養価はかなり高く、是非残さず体に取り込んでほしい野菜です。カロテンは人参とトップを争います。また、ビタミンCは果物野菜の中でもトップです。鉄分、カルシウムも群を抜いて高い緑黄色野菜です。また、虫刺されには生の葉をすりつぶしてよくすり込むと痒みが治まるとも言われています。古代ローマ人は、パセリは食中毒の予防に効果があると考えていました。お寿司を食べるときに殺菌効果のある生姜を食べるのと同じように肉や魚などの料理を食べるときに食中毒にならないようにパセリを添え物にしたということも理由にあると言われています。

これから風邪をひきやすくなる季節になります。手洗いうがいはもちろん、野菜もしっかり食べて栄養バランスを整え、元気に毎日を過ごしましょう。

10月21日 火曜日

ごはん、千草焼き、レンコンきんぴら、白菜と油揚げ味噌汁です。

れんこんはハスの地下茎が肥大した物です。原産はインドで5世紀頃日本に伝わってきました。一年を通して売られていますが、秋から冬にかけて一番多く流通されています。買い物をするときには上手な選び方はずんぐり丸みのある形のものでまっすぐな物が良いとされています。皮は薄い茶色をしています。あまり白い物を選ぶと漂白されていることがあるので注意しましょう。

レンコンは食物繊維を多く含みます。また、レンコンはすこしいとを挽きませんが、これは納豆と同じ成分で、免疫力を高める、胃の粘膜を保護する肝臓の機能をよくする、など体にとっても必要な成分です。また、薬効もあるため、調べてみると様々な効果があります。

レンコンの調理方法としては、油と相性が良いので、天ぷら、炒め物、そして最近ではゆでてドレッシングであえるサラダもおいしく食べられます。今日は炒め物にしています。是非いろいろな料理で食べる機会を増やしてみましょ

10月22日 水曜日

ハッシュドポーク、アーモンドドレッシングサラダ、巨峰です。

アーモンドは種実類の食べ物です。日常的に食べる習慣はあまりないですが、「アーモンドダイエット」という言葉も最近でているようです。

イメージは、ニキビがしやすい、カロリーが高い、が多いようです。こんなアーモンドは、体にどんな効果があるのでしょうか？ビタミンB2という栄養があります。これは脂肪を燃焼する効果があります。アーモンドにはビタミンB2が豊富なので、糖質やタンパク質と比べて脂質は燃焼するのにエネルギーがたくさん必要なので、ビタミンB2を多く含むアーモンドはそれを助けてくれるわけなので、ダイエットという言葉に結びついて来るのかもしれませんが。アーモンドやオリーブオイルなどは、ダイエットだけでなく、ダイエットのリバウンドが少ないことも研究結果で出ています。何事も加減が必要なので、体に良いからと入ってどか食いをしてしまうのは逆効果になります。一日20粒くらいが目安になります。また、一度封を切った物はしっかり袋を閉じて酸化させない事も大切な事です。種実類はすべてそうですが、酸化してしまうと体も酸化してしまい血液の流れが悪くなり生活習慣病の原因になってしまいます。よく覚えて上手に体に取り込みましょう。

10月23日 木曜日

ごはん、カレイの揚げ煮、小松菜のおかか和え、豚汁です。

箸を使うのは日本人の食文化です。箸は、つまむ、すくう、裂く、かき混ぜる、まとめる、口へ運ぶ、切るなどフォークやスプーンではできない動作ができます。箸の使い方にはマナーも有り、とても奥の深いものです。骨のある魚は食べるのは箸を上手に使わないと難しく、おいしい身も残してしまうともったいないことになります。正しい持ち方で、箸を使う習慣をつけましょう。今月の食育便りに箸の正しい持ち方をのせています。違った持ち方の人は正しい持ち方を身につけるようにしてみましょう。

また、箸を使うのは手のいろいろな筋肉を動かしています。使わない筋肉は弱くなっていきます。これは手や足、腹筋、背筋すべて同じ事です。持っている能力はしっかり使いましょう。

カレイは小骨が少なく、大きな骨の方が多いですが、十分注意して食べるようにしてください。

10月24日 金曜日

味噌ラーメン、いがぐり君

いがぐり君とは、さつまいもで栗を包み、そうめんを衣につけて油で揚げた物です。栗をイメージした料理です。

今頃の時期に栗の木には大きな実ななっています。栗は世界中で数多くの品種がありますが大きく分けると日本栗、中国栗、アメリカ栗、ヨーロッパ栗があります。日本では京都の丹波栗が有名ですが、全国の生産量としては茨城県がダントツです。

栗は全体的にバランスのとれた食べ物ですが、特にビタミンB1を多く含みます。タンパク質を体に吸収するのかがりしますので、今必要な栄養です。栗の渋皮は苦くて嫌な人も多いかと思いますが、体の錆を予防する抗酸化作用があります。タンニンと言われていてお茶などの成分と同じです。

ただし体に良いといって食べすぎはエネルギー取り過ぎになります。一粒25から30キロカロリーなので5、6粒食べるとごはん軽く一杯分になります。小さいながら高カロリーな食材なのでよく考えながら季節の味を楽しみましょう。

10月27日 月曜日

さつまいもおこわ、サンマの筒煮、野沢菜ごま炒め、しめじのお吸い物

サンマな “秋あき 刀かたな 魚さかな”と書きます。10月は一番脂がのっておいしい、といわれています。「サンマ焼く 匂のそこへ日は落ちぬ」加柳邨の俳句があります。秋の夕暮れ、玄関先の七輪でさんまを焼いていると、もうもうと煙が立ちこめ魚を焼く良い匂いがしてくる。おいしそうだなあと思っていたら、あっという間に日が沈んできた、という情景です。秋は日が暮れるのがどんどん早くなることを意味していることから秋が旬である事がわかります。秋に一度は食べたい食材ですが、小骨が多く食べにくいので苦手という人が多いのではないのでしょうか？先日のカレイと同様箸を上手に使って食べましょう。一般的には塩焼きが主流ですが、和食にも洋食にも適しています。今日は煮魚です。生姜をたっぷり使用するので臭みもかなりなくなります。

サンマの栄養は鯖などの青魚同様エイコサペンタエンサン、ドコサヘキサエン酸という良質の脂質を多く含み、血液の流れをスムーズにする働きがあります。

10月28日 火曜日

レーズンパン “フランス ガレット” “フランス ジャガイモスープ”
バジルドレッシングサラダ

ミレーの作品は図書室にも紹介しています。ミレーの作品は「落ち穂拾い」や「種まき」などがあります。農村をイメージした絵が多く、そばや芋などの収穫をしている畑の様子です。本来ガレットはそば粉を使った料理ですが、給食ではそばの使用が禁じられているため、小麦粉を使った生地でガレットをアレンジしました。ガレットとは丸く薄い物、という意味で、フランスブルターニュ地方の郷土料理でもあります。また、ジャガイモを使ったスープは、冷たいとビシソワーズというジャガイモの冷却スープがフランス料理であり、今日は温かいスープにしました。ミレーの作品をイメージしてアレンジしています。フランス料理というと、いろいろな料理を思い浮かべられます。世界の料理も地域にあった食材を使って地域にあった食べ方、栄養の取り方を工夫しています。

10月29日 水曜日

ごはん、厚揚げチリソース、切り干し大根サラダ、コーヒーゼリー

乾物にはいろいろあります。よく目にするのは、ひじきやわかめ、切り干し大根やしいたけでしょうか。他にもかんぴょう、麩、凍豆腐などもあります。乾物は特に雪のふる寒い地方で冬に食べる野菜を確保するために夏や秋に収穫した食べ物を乾燥させて冬の保存食として使われました。漬け物や砂糖漬けにする調理方法ももとは野菜の収穫ができない冬の保存食でした。

さて、乾物のメリットは価格が安定していることや保存が利くといった物の他に「栄養が凝縮されている」という大きなメリットがあります。今日使用している切り干し大根は大根を乾燥させて作っていますが、大根と比較してカルシウムや食物繊維、鉄分やカリウムなどが何倍もあります。今日は干し椎茸も使用しています。椎茸を天日干しにして干し椎茸ができあがります。天日干しにすることでビタミンDが生成されます。これは体にカルシウムを吸収させるという成長期に欠かせない栄養を確保できます。外で日光に当たることはカルシウムを体に吸収させるためにもとても大切な事なのです。乾物の良さを見直しましょう。

10月30日 木曜日

キャロットライス、ホタテとえびクリーム煮、サウピカンサラダ

ホタテ貝は20センチほどの大きさにもなる二枚貝です。ホタテの栄養は肝機能を強くするタウリンという栄養が多く含まれています。糖質やタンパク質がいったん肝臓で貯蔵され、吸収される形に変化させて必要に応じて分解してエネルギーを作りだしています。また、脂質を消化する酵素も持っているので体に必要な脂質へ分解合成を行う大切な臓器です。肝機能を強くするのは大切なことなのです。タウリンという栄養は、ホタテだけでなく、イカやエビにも含まれています。またこれから旬になる牡蠣にも多く含まれています。

偏った食べ物だけでなく、いろいろな食べ物を食べておいしく楽しく栄養補給できる方法をどんどん探していきましょう。

10月31日 金曜日

ごはん、ほっけ塩焼き、揚げゴボウとじゃこサラダ、のっぺい汁、かぼちゃプリン

今日はハロウィンです。もともとは秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す宗教的な意味がありましたが、今はアメリカで民間行事として定着し、かぼちゃをくりぬいてランタンを作ったり、仮装して近くの家々を訪れてお菓子をもらったりする風習が目立っています。かぼちゃがハロウィンのイメージがあるので、今日はかぼちゃを使った献立を入れましたが、本来の意味である秋の収穫を祝い、感謝する気持ちを持って、今日の給食を味わってください。秋は里芋やねぎ、ごぼう、人参などが旬で収穫されています。

里芋は秋の収穫される食べ物の代表的な物です。特徴はぬめりです。これはガラクトンという免疫力を高める働きをもつ栄養があります。また、その中にムチンという成分がありますが、胃腸の働きを活性化させ、肝臓や腎臓といった人間の体にある大切な臓器を強くする効果があります。ジャガイモやさつまいもとはちょっと違った味わいがまたとてもおいしいと感じます。いろいろな食材の味わいを感じてみましょう。