

12月1日 月曜日

ごはん、下仁田焼きコロケ、キャベツサラダ、こしね汁

今日は群馬県の郷土料理です。群馬県甘楽郡下仁田町では、ネギの収穫が有名です。すき焼きや鍋などおいしいネギです。今日は地元でも作られている下仁田ネギを使ったコロケです。ネギに水分がとても多く、しっとりとしています。玉ねぎと違った味わいがあります。また、こしね汁とは、群馬県で収穫される有名な食材、こんにゃく、しいたけ、ねぎのそれぞれの頭文字をつかった郷土料理です。具たくさん汁物は体も温まり、野菜嫌いの子供たちでも野菜をたくさん食べられるように作られています。豚肉や油揚げをいれてコクをだし、冬の寒さをしのぐ体の温まる料理です。

ネギの栄養は、疲労回復効果のあるビタミンB1の九州を高める硫化アリルという成分が入っています。また、風邪をひいたらネギ湯を飲むなど風邪の特効薬としても有名です体を温める効果や、ネギ独特の香りが鼻づまりやのどの痛みを和らげます。これからどんどん寒くなってきます。ネギなどの香りのある野菜は体を温めます。香味野菜を食べて風邪を予防し、元気に毎日を過ごしましょう。

12月2日 火曜日

チキンカレーライス、ひじきサラダ、みかん

今月は朝ごはんについて考えてみましょう。先月2年生を対象に朝ごはん調べを行いました。これは、練馬区全小中学校で行われています。小学校は5年生、中学校は2年生が対象です。朝ごはんは、脳の活性化、エネルギー補給、精神の安定を図るために朝ごはんは重要な役割を果たしています。実際朝ごはんを食べない人の傾向として、イライラしたり、ぼーっとしたり、集中力が出ない人が多く、また、脳が目覚めないため記憶力も低下して勉強がはかどらない人が多い結果が出ています。先日のアンケートの結果をみると、かなり多くの方が朝ごはんを食べてから登校していることが分かりましたが、一部朝ごはんを全く食べていない人もいました。朝ごはんを食べないは食欲がない、時間がない、という理由でした。しっかり朝ごはんを食べる大切さを理解し、朝ごはんを食べるために早寝早起きが必要であることを理解しましょう。成績が伸び悩んでいる人は、朝ごはんの内容も考えましょう。少しずつで良いのでいろいろ

ろな種類の食べ物を食べている人の方は成績が伸びているとも言われます。おにぎりだけでなく、具だくさんの味噌汁を加えるだけでかなり違います。パンだけ食べるのではなく、牛乳などの飲み物を加えるだけで違います。考えた食生活に心がけていきましょう。

12月3日 水曜日

中華菜飯、小魚の南蛮つけ、白玉スープ

南蛮漬けとは、ネギや唐辛子と一緒に酢漬けにした料理のことをいいます。南蛮とは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ということで外国を意味する「南蛮」によって示されました。中国で呼ばれていた東西南北、四方に分けて居住していたそれぞれの民族の中で南に位置する民族を南蛮と呼び、南蛮の国ポルトガルから伝わった料理を南蛮料理と伝えられています。現代の日本では、長ネギや唐辛子を使った料理を南蛮といい、16世紀にポルトガルから種子島にやってきた時代以降様々な料理の書物や料亭のメニューに書かれていました。南蛮漬けの他にもカレー南蛮、鴨南蛮、チキン南蛮、南蛮味噌など様々な料理があります。これらは唐辛子やネギを使用していることから名付けられています。

唐辛子やネギは体を温める効果があります。風邪やインフルエンザなどの病気を予防するためには体を温める工夫をしましょう。

12月4日 木曜日

オレンジフレンチトースト、白菜クリームスープ、大豆とわかめサラダ

寒くなってきて布団からなかなか出られない毎日ですが、朝はしっかり起きていますか？寒いときこそしっかり朝ごはんを食べてエネルギーを燃やし体を温めて活動を開始しましょう。

白菜は冬が旬の野菜です。癖がなく食べやすい野菜です。お鍋の時には欠かせない食材ですし、洋食でも中華でも和食でも何でも合います。白菜の栄養はビタミンCが豊富な事です。風邪の予防に欠かせません。また、消化を良くするイソチオシアネートという成分が含まれています。また、スープなどの汁物で食べると白菜持っている栄養をすべて体に取り込むことができます。野菜の栄養は水に溶け出す特徴があるので、しっかり栄養を体にとりこむための工夫も覚えましょう。

12月5日 金曜日

### 麻婆豆腐丼、野菜のナムル、白ごまココアプリン

麻婆豆腐は中国料理の一つで日本には四川省出身の陳建民によってアレンジされて広められた料理です。本場の四川では、山椒が良くきいていて粒と粉にした物をいれて香りを高くしています。主に唐辛子の辛さが特徴です。辛味は取り過ぎると胃に負担をかけ調子を壊してしまいますが、適度な辛味は食欲を高め、体を温める効果があります。ナムルとは、ゴマ油を使った和え物です。野菜はそのまま食べるのも野菜の味を感じられ、おいしい食材ですが、様々な香りや味と合わせると違った風味が食欲をそそります。また、野菜を嫌いな人もゴマ油などの香りで食べる事ができるようにもなります。嫌いな物はだんだん克服できるのが望ましい事です。食べ方を工夫して、いつまでも嫌いだから食べない、のではなく食べる努力も続けましょう。

12月8日 月曜日

### 練馬スパゲティ、北海サラダ、りんごヨーグルト

今日は、昨日の練馬大根引っこ抜き大会で収穫された大根と、北町中学校で1学年が育てて収穫した練馬産大根を使用しています。

大根の栄養は、でんぷんの消化酵素ジアスターゼが食べ物の消化を助け、胃のもたれを解消する効果があります。また、ビタミンCも豊富です。大根の中心部より皮に近い方がより多く含まれています。また、大根の葉は、ビタミンA、カルシウム、鉄分なども豊富です。大根は捨てることなく食べられますので、捨てずに食べましょう。今日は、大根の白い根の部分を使用しますが、葉は、明日の給食で使用いたします。食べ方の工夫もしていきましょう。

「りんごを食べて医者いらず」ということわざがあるようにりんごは栄養価の高い食べ物です。ビタミンやカリウム、ポリフェノールなどが豊富で、病気になりにくい体をつくる栄養がたっぷりです。りんごは青森や長野で多く生産され、今の時期は全国に出回っています。おいしい時期に食べて元気に寒い冬を過ごしましょう。

12月9日 火曜日

アブ玉丼、小松菜ピリ辛和え、フルーツきんとん

アブ玉丼とは、油揚げと卵のどんぶりです。油揚げは豆腐を薄く切って油で揚げた大豆製品です。大豆は畑のお肉と言われ、肉に負けない良質なタンパク質で、さらに他のタンパク質を多く含む食品にはない栄養を持っています。おなかの調子を整え、体に油がたまりにくいので血液の流れを良くします。バランスを考えた食生活を送る一つの知恵を覚えておきましょう。

毎日風邪が冷たく空気が乾燥しています。風邪やインフルエンザなどがはやってきますので、体調管理がとても大切です。朝ごはんを抜いて1日が始まるような生活は、病気になりやすい体になります。朝ごはんを食べる時間を確保するためには早起きが大事です。先日行った朝ごはん調べでは、起床時間の遅い人は就寝時間が遅い結果が出ています。しっかり朝ごはんを食べるためには早寝早起きはとても大切なことです。元気に寒い冬を乗り越えるためにも早寝早起きを習慣にし、朝ごはんをしっかりと食べてくるようにしましょう。

12月10日 水曜日

パインパン、スウェーデン レンズ豆スープ  
スウェーデン ミートボール マッシュポテト、クランベリージャム添え

12月10日はダイナマイトの発明で知られるアルフレッド・ベルンハルト・ノーベルの命日です。ノーベルはこの発明によって富を気づきましたが、遺産をノーベル賞創設に使い、5つの賞が与えられるようになっていきます。ノーベルはスウェーデンで生まれています。今日はスウェーデンでよく食べられているミートボールを給食用にアレンジしています。ミートボールにクリームソースをかけ、ベリージャムを添えるのがスウェーデン流です。家庭のお袋の味として日常的に食べられているようです。

また、レンズ豆のスープもスウェーデンでもよく食べられている寒い国ならではの体の温まるスープです。レンズ豆はめがねの凹凸の形に似ていることから名付けられました。鉄分が他の豆に比べて非常に多く含まれていて、貧血予防に効果が期待されます。また、ビタミンB類を含むので神経機能を穏やかにする働きもあります。さらに皮ごと食べられるので食物繊維が豊富で整腸作用を促します。

12月11日 木曜日

ひじきごはん、ししゃも天ぷら、小松菜おなか和え、芋煮汁

カルシウムは成長期に欠かせない栄養です。ところが日々の食生活でカルシウムを必要な量を食べるのは相当意識しないと満たすことができません。まずはカルシウムを多く含む食品をしっかりと覚えて食材を選ぶ事も学びましょう。今日のメニューに特にカルシウムを多く含む食材は、ひじき、高野豆腐、ししゃも、小松菜です。毎日の牛乳にもカルシウムは豊富です。今日はカルシウム満点のメニューです。しっかりと食べましょう。

年末に向けて気ぜわしくなってきました。寒さの厳しさも体にこたえます。朝なかなか布団から出にくくなっていますが、誘惑に負けず布団から出て朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。インフルエンザや風邪などはやり始めています。病気になりにくい体を作るためにも三度の食事はとても大切です。食べ物の栄養は、薬と違って“今日食べると明日健康になる”訳ではありません。毎日の蓄積によって強いからだができあがります。良く覚えて毎日を大切に送りましょう。

12月12日 金曜日

ごはん、スペイン風オムレツ、粒マスタードサラダ、白インゲンカレースープ

卵は安価で手に入りやすく、お菓子から料理まで様々な使い方ができ、そして完全食品と言われるほど栄養価が高い食品です。卵から孵り鶏として成長できるために必要な栄養を持って入る事を考えるとその理由も分かりますね。多く含まれる栄養はタンパク質です。それもタンパク質と一言と言っても必須アミノ酸という体の中で作る事のできないタンパク質の種類がすべて入っています。そのほかに鉄分、カルシウムも豊富です。コレステロールという脂質を含むので敬遠されやすいのですが、コレステロールは体に必要な物でもあります。コレステロールは体の中の細胞膜の構成成分なので、コレステロールが少なすぎると細胞が壊れやすく体が弱くなってしまいます。また、脳の神経繊維を守る働きもあります。コレステロールは体にたまりすぎると悪さをしますが、適度に体にないと逆に体を弱めてしまいます。大切な事はバランスです。偏ることなく好き嫌いなく食べる事です。卵はアレルギーや医師から控えるように言われて入る人は注意が必要ですが、そうでない場合は、継続しておいしく食べてほしい食材の一つです。

12月15日 月曜日

いりこめし、鶏の唐揚げ、野菜の生姜醤油和え、玉ねぎ味噌汁

いりこは煮干しのことです。カタクチイワシを煮て干したもので、味噌汁のだし汁をとる材料として使用されます。煮干しのほかにイリコ・ジャコ・ダシジャコなど別名があります。いりこめしは香川県の郷土料理です。瀬戸内海の穏やかな海で育ったイワシで作る煮干しは濃厚でうまみが多いのが特徴です。香川のさぬきうどんは有名ですが、さぬきうどんのおいしいだし汁も煮干しをたっぷり使って作ります。きょうは、いりこ本体をごはんに使用しているので魚をまるごとたべ、カルシウムをしっかりと体に取り込みましょう。インフルエンザを発症している人が出てきています。ウイルスに負けない強い体は。規則正しい食生活です。好き嫌いは極力なくし、何でも食べられるようにしましょう。早寝早起きを忘れずに朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

12月16日 火曜日

キャロットライス、きのこ魚介のクリーム煮、青菜とコーンソテー、りんご

きのこは香りがあるって好き嫌いが分かれる食材ですが、体にとってはとても効果のある食べ物です。まずは食物繊維が豊富である事。おなかの調子を整えます。また、ビタミン B、D、カリウムも豊富です。カリウムは塩分の取り過ぎをうまく防止する効果があります。ビタミン B は糖質の代謝を促し、食べたものが早くエネルギーに変わるのを助けます。ビタミン D はカルシウムの吸収を良くします。元気な体を維持するために欠かせない栄養を持っています。嫌いな人は少しでも克服する努力をしてみましょう。

寒くて布団からなかなか出にくい今月こそ、是非早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる習慣をつけ琉事が大切です。その理由もしっかりと覚えておきましょう。朝ごはんを食べずにいるとイライラしたり集中力が欠けていたりします。これは脳のエネルギー不足が原因です。また、エネルギーとなるブドウ糖を体に貯蔵することも大切なのでなお朝ごはんの大切さがわかります。ブドウ糖は糖質やでんぷんなどが変化して体に役立つ形になったものです。そこでより早くブドウ糖に変化し、長時間脳に送り続けられるものが“ごはん”です。ごはんしかいけないわけではありませんが、主食になるようなものはしっかりと食べるのが大切です。朝ごはんが大切な意味をしっかりと覚えましょう。

12月17日 水曜日

## 味噌ラーメン、豆入りキャラメルポテト

みそは医者いらずという言い伝えがあります。昔の人は経験的にその栄養価の高さを知っていたようです。

みそは大豆から作られます。大豆を蒸し、発酵させますが発酵させることで大豆にはない栄養価の高い物になってきます。体の中でタンパク質は酵素の作用でアミノ酸に分解されます。体の中で作り出すことのできない健康に必要なアミノ酸は食べ物から取り込む方法しか手段がありません。味噌を食べる習慣のある和食が優れている一つにその理由があります。また、みそは、様々な病気を予防するとも言われています。食べ物の効果は薬と違ってすぐ効果が出るわけではありません。少しずつ継続することで効果が出ますので、日本人の食生活にある味噌汁を飲む習慣は是非続けてほしい食べ方だと思います。

ラーメンは人気メニューの一つです。野菜も味噌もたっぷりです。おいしく楽しく栄養補給で給食の時間を気持ちよく過ごしましょう

12月18日 木曜日

## 岐阜県 B 級グルメのあんかけカツ丼、野菜の薬味和え、キャベツと油揚げ味噌汁

あんかけカツ丼は、岐阜県の加登屋食堂（かどやしよくどう）という昭和12年創業、三代続いている老舗の食堂で、当時卵は病気のときでないとなかなか口にできない貴重だった頃にできたメニューです。トンカツを卵でとじるメニューはとても高価なメニューになるので、初代のご主人がもっと安価に手軽に食べてもらいたい、という気持ちで開発されたのがあんかけカツ丼です。今や“めずらしい”ということで、テレビや東海地方のコンビニでもメニューになるほどになりました。

トンカツは試合に“勝つ”とトンカツの“かつ”の語呂合わせでげんかつぎに試合の前に食べる人も多くいるようです。

豚肉の栄養は、他に肉にはない栄養の特徴としてビタミンB1があります。ビタミン1は、糖質の代謝を良くし、神経の働きにも関係しているのでイライラを解消し、疲れを早く取り除く効果があります。併せて、しっかり野菜も食べて栄養のバランスを考えていきましょう。

12月19日 金曜日

ごはん、鯖の味噌煮、ほうれん草の薬味和え、けんちん汁、ミルクプリン

さばは秋から脂ののってきて、まさに今がおいしい時期です。さばを使って「さばを読む」ということわざがあります。数や年齢をごまかすことをいいます。これは、鯖は傷みやすく、またおかずも多く収穫できたためわざと早口で数えて数をごまかしていたことから“いい加減に数えること”を「鯖をよむ」、と言う意味で使われるようになっていきます。「鯖の生き腐れ」ということわざもあります。やはり鯖が傷みやすいことから、新鮮に見えても気をつけろ、という意味です。さばの栄養は、いわしやサンマなどの青魚と同じようにエイコサペンタエン酸、ドコサヘキサエン酸といった血液の流れをスムーズにさせる働きのある脂質を豊富に含んでいることです。血液が全身に流れているということは、体も末端まで温かいということになります。冷え性の方は、血液の流れを良くする工夫をどんどんしていきましょう。

12月22日 月曜日

ごはん、鮭の幽庵焼き、かぼちゃのそぼろ煮、小松菜味噌汁、グレープゼリー

今日は冬至です。冬至とは、日照時間が1年の中で一番短い日です。日があたらなるととても寒く感じます。風邪など体調を崩しやすいこの時期は、冬至はゆず湯に入ってからかぼちゃを食べる習慣が古くからあります。これは、今のよう食べ物流通がさかんでない頃、冬に野菜の収穫ができないため、夏にとれる栄養満点のかぼちゃを冬まで保存して、野菜不足を補いながら健康を維持しましょう、とかぼちゃを冬至に食べる風習ができました。また、ゆず湯に入るのは、ゆずは、体を温める効果と、豊富に含むビタミンCで風邪を予防する等の効果がゆずの収穫できるこの時期であることからゆず湯に入る風習があります。今年はインフルエンザの流行がずいぶん早い時期に始まりました。日頃から予防に努めることが大切です。今は食べ物の旬が分からなくなってしまうくらい何でもいつでも食べられるようになりました。冬至にかぼちゃを、といわなくてもビタミンの補給できる野菜は豊富にあります。昔の人の知恵を見習いながら、元気に寒い冬を乗り切っていく工夫を考えられるようになりましょう。

12月24日 木曜日

ロールパン、ホタテグラタン、ベジタブルスープ、白玉フルーツポンチ

ほたてはタンパク質を多く含む食品です。他にカルシウム・鉄分・ビタミンB1などが豊富で、体の調子を整え、骨の成分としてしっかり作ります。また、中でもイカやエビにも含まれるタンパク質の一つであるタウリンという成分は、目や脳の発達を助け、体の余分な脂質を取り除く働きがあります。ホタテは青森県が日本の産地として有名です。県の研究者によると、ホタテにはグリコーゲンというエネルギーの源が豊富なので、疲労回復にも役立ちます。風邪をひいたり体の調子が悪いときは、元気になるためにエネルギーをたくさん使います。そんなときにしっかり食べる事が大切ですが、グリコーゲンを多く含むホタテを食べる事も効果的な食べ方とも言えます。おいしい食べ物を食べることももちろん必要ですが、健康を維持する様々な理由も知っておきましょう。

12月25日 金曜日

カラフルピラフ、クリームシチュー、ローストチキンです。

ローストチキンとは、鶏を丸ごとグリルで焼いた料理です。代表的なクリスマス料理の一つです。鶏肉の栄養は高タンパク、低脂肪である事です。また、手羽先などに含まれるコラーゲンは肌をつやつやにする効果があります。鶏肉にはいろいろな部位がありますが、肝臓の事をレバーと言います。レバーは特に鉄分を多く含み、貧血の予防に効果的です。ただし、ビタミンが余り多く含まれていないので、鶏肉を食べるときには野菜などビタミンを多く含む食材を合わせて食べてバランスを考えていく事が必要になります。一つの食材ですべての栄養バランスをとるのはとても難しいことです。食べ合わせも考えながら食事を楽しめる工夫もしていきましょう。

今年ももう少しで終わりです。元気に新年を迎えるために暴飲暴食をせず、規則正しい食生活を続けましょう。