

2月2日 月曜日

北海道 ジンギスカン 北海道 三平汁 北海道芋餅

今日は北海道の郷土料理です。今スノースポーツ真っ盛りです。ワールドカップがヨーロッパなど各地で行われています。北海道出身の選手も多く、中でもスキージャンプの葛西紀明選手やスノーボードの竹内智香選手など上位入賞が何度もあり、テレビでも話題になっていますので知っている人も多いかと思えます。ジンギスカンは、かつてモンゴル帝国を率いたチンギスハンが遠征の陣中で兵士のために作らせた、と記されている書物が有り、源義経が北海道を経由してモンゴルに渡ったジンギスカンとなり、北海道の料理となったと言われています。

また、三平汁とは鮭やたら等の魚を塩味で食べる北海道の郷土料理です。具たくさんで体の温まる根野菜もたっぷり入っています。寒い冬を乗り越える工夫がこのような料理からもうかがえます。じゃがいもを使った芋餅は、北海道の手軽なファーストフードとして食べられています。じゃがいもをよく食べた経緯は稲作の生産技術が未発達であり、豊富に生産されたじゃがいもを使って食べられていたと言われています。

2月3日 火曜日

節分豆ごはん、イワシのトマトソース、キャベツとしめじソテー、フルーツヨーグルト

今日は節分です。冬が終わり、立春となる2月4日の前の日に春の訪れを喜ぶ行事です。そして邪気を払うように豆まきをします。豆をまくのは、まめのマは悪魔の魔、メは顔の目と詠むことができ、鬼の目を意味するからだとも言われています。そしてその鬼が嫌いな匂いがイワシだったというので、昔は勝手口にイワシの頭と、ぎざぎざしているひいらぎをつるして家に入れないようにしたと言われています。いわしは、魚の中でも、エイコサペンタエンサンやドコサヘキサエン酸という体にとっても良い脂肪を持っています。頭の働きを良くする、血液の流れを良くし、体を温める、生活習慣病を予防するなど効果が大きいと期待されます。魚も様々な種類があります、いろいろなさかなの味を楽しみながら、健康な体作りも考えていけるようになりましょう。

2月4日 水曜日

エッグトースト、パスタスープ、大豆とワカメサラダ、リンゴゼリー

今月は節分がありました。豆まきにちなんで豆を使った料理をメニューにくつつか取り上げています。大豆は、タンパク質を多く含む食品の仲間です。肉やさかな、卵などと同じ仲間ですが、動物性タンパク質とは持って入る脂質の質が違います。大豆の脂質は体の中で塊にならずサラサラしています。肉の脂が体の中で塊になりやすく血液の流れが滞りやすいので、その点は大きく違います。また、カルシウムや鉄、食物繊維も豊富です。また、大豆には、サポニン、イソフラボンという他の食べ物にはない栄養があります。これらは、生活習慣病を予防するとともに特に女性のホルモンと似た形の栄養なので女性の美しさや若々しさを手助けします。大豆は日頃食べる習慣が減ってきていますが、意識して食べてみましょう。大豆にこだわらず、大豆からできて入る食べ物はたくさんあります。納豆、豆腐、おから、きなこ、みそ、油揚げ、がんもどきなども大豆からできています。

2月5日 木曜日

ごはん、いかのカリント揚げ、じゃことキャベツサラダ、白菜と油揚げ味噌汁

今が旬の白菜は、癖もなく、淡泊なあじなのでいろいろな料理に合います。お鍋には欠かせない食材の一つで、お肉と一緒に食べるととても優しい味になります。ビタミンCやカリウムが豊富です。ビタミンCは肌の調子を整え、張りを与えます。また、鉄分を吸収させるために欠かせない栄養です。さらに風邪の予防になります。カリウムは、取り過ぎた塩分を体から排出する働きがあります。ビタミンCは水に溶け出してしまう特徴があるので、栄養をしっかりと体に取り込むためには汁ごと飲めるような味噌汁が適しているとも言えます。今は一年中どんな野菜も手に入り、旬が分からなくなってきましたが、旬の野菜は栄養価が高く、また、味もしっかりしています。旬を覚えて野菜をおいしく味わいましょう。

2月6日 金曜日

ごはん、ほっけ塩焼き、ほうれん草薬味和え、豚汁

ほっけは鮮度が落ちやすいさかななので市場には開き干した物が多く出回ります。干すことでうまみ成分や栄養が凝縮され、味も良く人気があります。エイコサペンタエンサンも豊富なので、血液をサラサラにし、生活習慣病の予防に役立ちます。さかなの骨が気になる人が多いと思いますが、ほっけの骨ははがれやすく食べやすいので、骨がある事で苦手な人も食べやすい魚です。

また、ほうれん草はビタミンや鉄、カルシウム、ミネラルなどがかなり豊富に含まれた野菜です。冬が旬の野菜なので今がおいしく甘みがあります。おいしい季節においしい野菜をたっぷり食べて強い体を作りましょう。

2月9日 月曜日

ごはん、キーマカレー、粒マスタードサラダ、アーモンドミルクゼリー

キーマカレーとは、挽肉を使ったインド料理の一つです。キーマという言葉がヒンズー語で「挽肉」という意味になるそうです。野菜もすべてみじん切りにして作り、汁気の少ないカレーです。普通のカレーは長時間の煮込み料理ですが、キーマカレーは、サッと作れる短時間料理です。同じカレーでもいろいろな種類があります。近頃はコンビニ屋スーパーで様々な種類のカレー缶詰が売られています。試してみたいはかがでしょうか？

今日のゼリーにはアーモンドが入っています。アーモンドにはデトックス効果があり、体から毒を排出する働きが特徴です。生活習慣病の予防や病気の予防、体の錆をつけず、血液サラサラのこうかなどがあります。さらにアーモンドは脂質が多く含まれているので食べ過ぎると肥満になるという面も持っていますが、この脂質が体にとっては必要な善玉コレステロールを多く含んでいるので、4、5粒程度を食べるには体にメリットが多い食べ物です。鉄分や食物繊維が豊富なので、見逃すともったいない食べ物です。食感や香りがありますが、それも楽しみながら味わってみましょう。

2月10日 火曜日

担々麺、ししゃもカレー揚げ、いちご

昨日も日本海側を中心に寒波がやってきました。東京もかなり風が冷たく、体がなかなか温まりません。寒いからと入ってじっとせず、積極的に体を動かしましょう。

日本の担々麺は麻婆豆腐と同様に中国四川省出身の料理人、陳建民が日本人向けに改良したと言われていています。元々中国で天秤棒の片側に豆炭を使う七輪という鍋を、もう一方に麺や調味料をつるして担いで売り歩き、温かく辛い麺を出したのが受けて流行った野が始まりで、日本で言う汁なし担々麺が原型です。日本の担々麺は辛さ汁の味ともに中国よりも薄く、飲める程度になっている。辛味の成分は唐辛子です。体の代謝を促すので体を温めます。寒い冬は体を温める食べ物を食べるのも工夫です。担々麺にはネギや生姜も入ります。生姜は特にかなり体を温め病気になりにくい体を作る食品として話題になっているほどです。しっかり食べて良く体を温め、体調を崩さないようにしましょう。

2月12日 木曜日

パン、ドイツ フリカデレン ドイツ ザウアクラウト ドイツ アイントプフ

今日は、ドイツの料理です。 今年はドイツで生まれた偉大な作曲家バッハ生誕300年です。言葉が全く異なるので、メニューもさっぱりイメージが付きませんが、かなりなじみのある料理です。 フリカデレンは、ドイツのミニハンバーグステーキです。ソースをそえて食べます。ザウアクラウトはキャベツの酢漬けです。ドイツ料理ではなじみがあります。アイントプフは「鍋の中に投げ込んだ」という意味で、農夫のスープといわれ、ソーセイジやじゃがいも、人参、レンズ豆をトマトで煮込んだスープです。郷土料理は風土や文化によって様々な形で食べられています。それぞれ健康を維持するために工夫されています。また、健康だけでなく、食を通して楽しくおいしく幸せな時間を過ごすものであるのはどこの国もおなじです。食べる事は欠かすことができない事です。生きる知恵を感じつつ、自分の食生活をいつも振り返りながら大切に考えられるようになりましょう。

2月13日 金曜日

ごはん、千草焼き、野菜きんぴら、じゃがいも味噌汁

まだまだ寒い日が続いていますが暦の上ではもう春です。じゃがいもは今日は長崎県産の新じゃがです。じゃがいもの収穫は春と秋です。産地によって収穫時期はずれますが、春に収穫されたじゃがいもを新じゃがと呼びます。皮が薄くてみずみずしく、茹でればつるりと皮がむけます。じゃがいもはビタミンCを多く含む食品です。ビタミンCは水にと溶け出す特徴がありますが、じゃがいものビタミンCはでんぷんに守られているので、ビタミンCの流出が少ないため体にしっかり取り込むことができます。風邪等の病気になりにくい、みずみずしい肌を作る、などの効果がビタミンCにはあります。

野菜のきんぴらにはゴボウ、レンコンなどの根野菜が入っています。食物繊維が豊富でおなかの調子を整えます。レンコンはじゃがいも同様ビタミンCを豊富に含み、でんぷんで守られています。また、レンコンは粘りがあります。これはムチンという栄養です。ムチンは消化を助け、胃を守ります。納豆やオクラなどに含まれる栄養と同じです。滋養強壯の効果もありますので、疲れた体を回復させる効果もあります。歯ごたえのある野菜なので良く噛んで食べましょう。

2月16日 月曜日

ごはん、さわら南部焼き、野菜の薬味和え、芋団子汁

さわらは秋が一番脂ののりが良くおいしい魚ですが、漢字では、さかなへんに春と書きます。これは、春に産卵し、最もさわらが捕れる時期だといえます。さわらは瀬戸内海で多くとれます。サンマやイワシをえさにすることが多いため、さわらも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多く含んでいます。体調1mもの大きなさかななので、切り身で売られていることが多く、骨を心配することが少ないので骨が苦手な魚を敬遠している人も食べやすい魚です。タンパク質を多く含む食品は他に、肉や卵、豆があります。偏ることなくまんべんなく食べるようにしましょう。

芋団子汁はじゃがいもにかたくり粉を混ぜて団子を作り、具だくさんの味噌汁に入れて食べます。じゃがいもにはでんぷんが多く含まれているので、加熱して練ると団子状になります。北海道の郷土料理に芋餅という食べ方があります。これもじゃがいもを蒸してかたくり粉を混ぜ、練って焼いた物です。白玉

団子やお餅とは少し違った食感と味を味わってみてください。

2月17日 火曜日

ごはん、チキンのトマト煮込み、フライドゴボウサラダ、白ごまココアプリン

ゴボウの効能は食物繊維が有名です。おなかの調子を整えます。また、体の毒を外へ排出する働きがあるので、血液がきれいになり、さらに肌の調子も整えます。食べる習慣があるととても体がすっきりときれいになるといわれています。これからゴボウも旬をむかえ、新ゴボウが出回ります。水分が多く柔らかく香りも良いので春の新ゴボウは注目野菜です。

また、ごまは形は小さいのに効能は莫大です。テレビで紹介されてからごまが体を錆びさせない力があります。病気にならない強い体を作ります。肝臓の機能を強くするゴマリグナンという栄養はごまにしかありません。肝臓は静かに体の中で働き続けているので肝臓の機能が悪くなくても気がつかないことが多いので、気がついたときには大きな病気になっていることがあります。食生活は毎日続けられ、食べ物の効果は続けられることで発揮されます。薬のように飲んですぐ効果があらわせるものではないので忘れがちですが、食べ物の力は絶大で、健康なからだだけでなく、精神的なもの、集中力などに関係する脳の働きなどにもかなり影響があります。考えられる知識を持っていきましょう。

2月18日 水曜日

ミートスパゲティ、ベーコンドレッシングサラダ、りんご

ベーコンは豚のばら肉を塩漬けし、燻製にしたものです。豚肉は他の肉に比べビタミンB1が多いのが特徴です。ビタミンB1は糖質の代謝を良くする、神経の働きを良くする等の効果があり、疲労回復やイライラの予防につながります。ただしバラ肉は脂肪が多いため注意が必要です。余分な脂肪を落とすには、焼く、茹でる等の工程を調理の中で入れるとかなり違います。ベーコンも脂の多い食材なので、焼いて少し脂を落として食べる方が健康には優しくなります。燻製することで香りが食欲をそそります。野菜が苦手な人もベーコンの香りで食べやすくなるかと思います。嫌いな食べ物の克服に香りと一緒に食べる方法も覚えましょう。

雪がふるほどまだまだ寒い毎日です。何でも食べて規則正しい食生活に心がけ体調を崩さないように注意しましょう。

2月19日 木曜日

福島県 B 級グルメ クリームボックス カレーシチュー、大豆ドレッシングサラダ

クリームボックスとは、厚切りの食パンにミルク風味のクリームを塗った物で、福島県郡山市のご当地グルメです。郡山市内のいろいろなパン屋さんで販売されておりとても人気があります。テレビでも紹介されたことがあります。ロミオというお店が発祥で、もう30年以上も前から食べられていて歴史があります。このクリームは練乳と牛乳を使ったクリームで食パンの上に塗って食べるという至ってシンプルです。この味がきっと忘れられずずっと愛された物になってきたのでしょう。今日は福島県のB級グルメを味わってみてください。

甘いパンにはぴりっと刺激のある物が合います。カレーシチューには、野菜もたっぷり、野菜のうまみとカレー粉の刺激が食欲をそそります。また、カレー粉は体を温めますので、寒い冬によく合います。そしてこくのある食べ物にはサラダですっきりとしましょう。食べ物の組み合わせはこのように同じ特徴の物ばかりでなく、違う特徴の食べ物を合わせることで楽しく満足して食べる事ができます。食材選びやメニューの組み合わせなども考えながら毎日の食事を楽しめる工夫もしていきましょう。

2月20日 金曜日

レンズ豆ごはん、鯖の甘酢あんかけ、小松菜ピリ辛和え、豆腐と卵スープ

もうすぐ学年末テストです。また、三年生は都立の一般入試も間近です。乱れた食生活のまま当日をむかえるのとしっかり食事をして望むのでは結果が異なることもあります。脳の働きは、人間が成長し健康を維持するために栄養が必要な事と同じように、脳の健康を維持するためにも食べる事が大切なのです。脳にエネルギーを与えるために主食になるような炭水化物が必要です。脳を回転させる運動の働きにはタンパク質が必要です。そしてストレスを無くし酸素を体中に送り込むために野菜などの栄養が必要なのです。その中で特に特徴のある食べ物が、代表的なのは青魚に多く含まれている「エイコサペンタエンサン」「ドコサヘキサエン酸」です。精神を鎮め脳の働きを活発にする脂質です。また、豆や卵も記憶力の向上、学習能力を高める、などの効果があります。和食にも洋食にも中華料理にも様々な調理方法でいろいろな食材を楽しむことができます。食べ物の力を知って、食べる事を楽しんでいきましょう。

2月23日 月曜日

ごはん、トンカツ、ミトト、カリ油揚げのサラダ、里芋味噌汁

受験間近、学年末テスト間近、乗り越えなければいけない事に勝つために、今日は「トン勝つ」です。験担ぎも気にしてみると案外良い方向へ向かうこともあります。トンカツを食べて、試練に負けずに向かっていきましょう。トンカツは豚肉です。豚肉は疲労を回復する効果があります。夜遅くまで起きていることが続くなど疲れもありますので、しっかりごはんを食べて元気を取り戻しましょう。今日は昨日とかなり温度差があり、体の調子を崩しやすくなります。規則正しい食生活に心がけ、手洗い、うがいを忘れることなく毎日を元気に過ごしましょう。朝ごはんはしっかりと食べてきていますか？一日の始まりです。エネルギー補給をしっかりとし、脳を働かせましょう。朝ごはんは、脳を動かすだけでなく、集中力を高め、学習能力を高めます。学校生活を有意義に過ごす一歩です。朝ごはんをしっかりと食べるためにもまだまだ布団からなかなか出にくい季節ですが、パッと布団から起き上がりましょう。

2月24日 火曜日

キャロットライス、鶏肉のクリーム煮、ひじきサラダ

ひじきは、海藻類の食べ物です。形は小さく、見た目が黒くて抵抗のある人も多いかもしれませんが、海の栄養をしっかりと含み健康を維持するためにとっても必要な食べ物です。私たちの食生活でバランスをとって食べようと気を付けていてもなかなか食べる習慣ができないのが海藻類と豆です。給食で良く出るわかめのサラダや豆の料理は普段の生活で不足しがちだからこそ給食の中でメニューになる事でもあります。味付けや調理方法を変えることで食べやすくなることもあります。特にひじきは煮物のイメージが強く、苦手な人はひじきの煮物が苦手だという人も多いでしょう。給食でひじきの煮付けの残菜と調理方法を変えたひじきのサラダの残菜は違います。今日はサラダの献立でひじきを使用しています。いろいろな食材が入るので、ひじき独特の香りも余りせず食べやすくなっています。ひじきの栄養は鉄分とカルシウムが特徴です。そのほか、カリウム、亜鉛、マグネシウムといったミネラルが豊富で、体の調子を整える効果はかなり期待できます。カリウムは体に不要な塩分を排出する働き、亜鉛は味覚障害を予防する働き、マグネシウムはタンパク質を合成したり、エネルギーの代謝など欠かせない役割があります。

2月25日 水曜日

粒あんコッペ、ミネストローネ、ハニーオニオンサラダ、カフェオレゼリー

あんこは小豆を甘く煮たものです。小豆はなじみの多い食材で植物性のタンパク質です。豆の栄養をふんだんに含み、肉や魚、卵にないサポニンという栄養を持ち、血液の流れを良くするので、様々な病気の予防になります。さらにビタミンB1を含むので、でんぷんの消化も良く、エネルギーに変えられます。疲労回復などの効果もあるのでとても役立つ栄養を持つ食べ物です。小豆の赤い色はポリフェノールという色素です。体が酸化すると健康を害してしまいます。体も動かさず、油っこい物ばかり食べ、野菜や海藻類などを全く食べないと体はどんどん酸化してしまいます。これを予防するために食事のバランスが大切ですが、小豆の色素もその作用があります。病気を予防することになるので是非覚えておきましょう。皮膚のつやを良くするビタミンも豊富です。きれいな肌を保ち、体の調子も整えます。健康を保つ食材である事もしっかり覚えましょう。