

5月7日 木曜日

セサミトースト、ハンガリアンシチュー、ハニーオニオンサラダ

セサミとは英語でゴマのことです。ビタミン E を豊富に含み、セサミンという体をしなやかに保つ効果のある栄養を持ったごまの風味とともに体に栄養をとりこみましょう。また、ハニーオニオンサラダのハニーとはハチミツの事です。ハチミツは、ビタミンやタンパク質ミネラルを豊富に含むとともに整腸作用の効果が期待される食品です。さらに咳止めの効果としてハチミツを使うこともあります。これはかなり効果があると研究の結果からも出ています。オニオンとは玉ねぎのことですが、玉ねぎを使ったハニーオニオンサラダは、玉ねぎの甘みとうまみで作ったドレッシングがとても野菜とマッチしておいしい味わいになっています。さらにハンガリアンシチューは、ハンガリー語でグヤーシュといいます。シチュー料理のことをいいます。玉ねぎや人参などの野菜と肉を入れて煮込みます。パプリカを使うのが特徴で、色は赤茶色になります。放牧や農作業をしていたハンガリー圏の人たちは昼食を食べるために家に帰る手間を省くため外へ釜を作り、大鍋で昼食用にシチューを煮込み食べていたのが始まりと言われていています。

5月8日 金曜日

ごはん 青森県 けの汁 青森県 いがめんち アピオスとさつまいも揚げ

青森ではゴールデンウイーク頃に桜が満開になります。今年は少し時期が早くから咲き始めましたがゴールデンウイーク中は各地で桜祭りが開催されました。青森県では特に冬の時期は雪のために食料が栽培できず、雪の降る前に様々な方法で保存し冬の食料がない時期を乗り越えていました。けの汁は根野菜や山菜などと大豆製品などを基本的な材料とし、栄養豊かな保存食として食べられていました。いがめんちは、イカの足を細かく刻み、季節の野菜と一緒に小麦粉を合わせて油で焼いた料理です。イカは青森県では良くとれるのですが、弘前市などの内陸ではなかなか手に入らず、イカは貴重な物でした。いかを余すところなく使う知恵から生まれた料理です。また、アピオスとは別名ほどいも、という芋です。3 cmから6 cmの小さな形をしています。カリウムや鉄分、亜鉛などのミネラルが豊富です。体の調子を整える様々な効果を持っています。なかなか手に入らない食材ですが、ほくほくした甘みのある食感を楽しみましょう。

5月11日 月曜日

ごはん、さわらの菜種焼き、小松菜ごま昆布、キャベツ味噌汁

今年はさわらが不漁で手に入らなかった関係で、今日はメニューを変更しホキを使用しています。もともとオーストラリア南沖で多くとれ、体調1メートルを超えるほど大きな魚です。白身魚で味に癖がなく、フライでよく食べられています。お弁当屋さんの白身魚のフライは主にホキを使用しています。タンパク質が豊富な魚で、カリウムやリンといったミネラルが豊富です。献立名の菜種焼きとは、卵の黄色を菜の花に見立て、花畑をイメージして作られた料理です。花がたくさん咲くこの季節に良く合う料理ともいえます。

また、今は新キャベツがたくさん出回っています。あたたかい気候でぐんぐん成長するため、みずみずしく甘いのが特徴です。サラダにして食べるととても良く合います。キャベツは他の野菜にないビタミンUという栄養が豊富です。胃の調子を整え、日本ではキャベジンという胃薬がでていて知られていますが、壊れた組織を修復し、食べ過ぎなどで壊れた胃腸を正常に働かせます。野菜が苦手でもキャベツは食べやすい野菜です。野菜が嫌いな人はこのような食べやすい野菜から少しずつ嫌いな物を克服していきましょう。

5月12日 火曜日

レンズミートスパゲティ、バジルドレッシングサラダ、白ごまココアプリン

中学生が必要な栄養量は運動量や体の大きさなどで人によって前後することがありますが決まっています。野菜や海藻などは体の大きさにかかわらず中学生が必要な量を給食では出しています。これは、みなさんがしっかりと食べる事のできる量です。野菜や海藻類は体の調子を整えます。具体的には骨の成分となり、血液の流れがスムーズになり体がいつもすっきりさせます。貧血予防にも効果があります。野菜や海藻類をしっかりと食べていないと肌のつやがなく、元気がなく顔色もさえません。また、風邪などの病気になりにくくなります。一言で体の調子を整える、といってもいろいろな働きがあります。これを覚えて、今苦手な人は、少しでも食べられるようにしていきましょう。野菜に食べ過ぎはありません。配缶された野菜料理がきれいになくなるのは食べ過ぎではありませんので、是非全員で食べきれようになりましょう。

5月13日 水曜日

オランダの料理 ハッシュェとは肉の塊と玉ねぎの煮込みです。フッツポットは、じゃがいもと人参の料理です。エルテンスープとはソーセイジ入り緑豆スープ

オランダと言えば、今年はミッフィー生誕 60 年ですが、作者の絵本作家ディック・ブルーナはオランダ出身です。さらに、小学校で勉強した記憶があると思いますが「スイミー」でおなじみの絵本作家レオ・レオニもオランダ出身、今年生誕 105 年を迎えます。

海外の料理は日本と違って調味料が複雑でなく、基本的には塩味に香草を使用するのが特徴です。日本は醤油やみそ、みりんなど味に深みが出るような料理が多くあるので、ずいぶんイメージも異なります。日本の気候とはまた違う土地で生きている人たちの工夫がそこにあります。暑い地方は体を冷やす食べ方、寒い地方は体を温める食べ方など食事と風土は深い関係が見えてきます。

どこの国でも健康を維持するために様々な知恵を使って食べる事を大切にしています。嫌いだからと言って敬遠していると健康が維持できないことをよく分かっているからです。昔の人の生活の知恵は是非守り、伝えられるようになっていきましょう。

5月14日 木曜日

海鮮チャーハン、ビーフンスープ、大豆と南瓜シャリシャリ揚げ、オレンジゼリー

イカやえびは高タンパク質なわりには低エネルギー、低脂肪の食品です。タウリンという栄養が豊富で、これは体の中の悪い脂肪を抑制する効果や視力の低下を予防するなどの効果があります。また、ホタテもタンパク質が豊富で低脂肪の食品ですイカやえびと同じようにタウリンも含みます。また、海の栄養をふんだんに蓄えているので、鉄分や亜鉛などのミネラルも豊富です。体の調子を整える意味でも効果的な食材です。

ビーフンとは米を原料としたヌードル台湾や中国料理で食べられています。しっかりした麺なので焼きビーフンなどにして炒め物で料理することもあります。春雨との違いは原料の違いで、サラダなどに使用する春雨は豆やさつまいもなどのでんぷんが原料になり、ビーフンは米が原料です。見た目同じような食材ですが、原料が異なると食感や堅さなどにも特徴が出て、それにあつた料理に使われるようになります。

5月15日 金曜日

ごはん、イワシ蒲焼き、たぬき汁、青菜のおひたし、ハッサク

タヌキ汁とは古くはタヌキの肉を使用して作られていた物ですが、獣肉食が禁止されている仏僧によってタヌキのかわりにこんにゃくを入れて作り精進料理として食べる方法が今に至っています。様々な種類の植物性の食材がふんだんに入っています。野菜の栄養をしっかりと体に取り込みましょう。

一方イワシは、栄養価の高い青魚です。エイコサペンタエンサン、ドコサヘキサエン酸という肉などにはない体に効果的な脂質を持っています。効果は様々あり、血液の流れを良くする、脳内に入る事ができ、神経細胞を活性化させ記憶力や学習能力を向上させる効果、また、視力を回復する効果や精神を安定させる効果もあります。同じタンパク質を多く含む肉や卵、大豆がありますが、それぞれ特徴を持っています。偏りのないように様々な食品を食べて食べる楽しみも感じていきましょう。

5月18日 月曜日

チキンピラフ、ミネストローネ、スペイン風オムレツ、そらまめ

そら豆は春の風物詩です。さやが空を向いていることから空豆という名前が付いています。香りが独特なのと食感にも特徴があるので苦手という人もいるかもしれませんが、そら豆は栄養価が高く、植物性のタンパク質だというだけでなく、ビタミンやミネラルも豊富です。貧血予防、おなかの調子を整える、疲労回復、美容、イライラの防止などに効果的だと言われています。

スペイン風オムレツとは、平らに丸く焼いたオムレツで、イタリアのフリッタータという卵料理や、中東、西アジアの伝統的なオムレツにも似ているといわれています。これは、過去にアラブ人がスペインに伝えた料理である、とも言われています。一般の袋型にまとめる作り方にせず、フライパンの丸い形のまま焼き上げる方法で作ります。日本やイギリスでは、この料理をスペイン風オムレツ、スパニッシュオムレツと呼んでいます。卵料理もいろいろあります。難しい食材ですが、どんどんチャレンジしてみましよう。

5月19日 火曜日

ごはん、鯖の竜田揚げ、小松菜と大根ピリ辛和え、青森県 B 級グルメせんべい汁

せんべい汁とは、汁物にせんべいをちぎって入れたもので、江戸時代の後期に江戸の食文化五穀中心の主食に変化する影響を受けて南部八戸地方では、独自の麦文化を創り出しました。主食や間食として食べるだけでなく、季節の具材を入れた汁物にちぎって入れる食べ方をしたのがせんべい汁の始まりと言われています。徐々に普及したせんべい文化は明治30年頃から始まり、昭和40年代には家庭料理として定着していきました。今や青森県と言えば八戸せんべい汁、と言うほど有名な料理になり B 級グルメグランプリを獲得するほどになりました。

また、八戸市と言えば鯖の漁獲量が多い事でも有名です。エイコサペンタエンサン、ドコサヘキサエン酸といった青魚特有の血液の流れを良くし、体や精神の調子を整える効果がある脂質を持っています。タンパク質を多く含む食品もいろいろありますが、魚の持つ特徴も覚えてバランスよく食べられるようになりましょう。

5月20日 水曜日

チリビーンズドッグ、キャベツスープ、ワカメサラダです。今日は材料の関係でひじきサラダでなく、ワカメサラダに変更しています。

ビーンズとは英語で豆のことです。今日のパンは辛い味付けの豆の入った調理パンです。豆は、タンパク質を多く含む食品の仲間ですが、肉や魚、卵といった動物性のタンパク質とは異なった特徴があります。コレステロール、中性脂肪、体脂肪といった体の中の脂質を下げる効果があります。これは、生活習慣病の予防にとっても効果があります。生活習慣病はバランスの悪い食生活を続けている人がなりやすく、小中学生に予備軍がいるとも言われています。食べ物は薬と違ってすぐに効果が表れる物ではなく、続けていくことで効果がでてきます。是非食べる事の大切さを知り、何でも食べられるようになりましょう。

海藻類にもいろいろな種類がありますが、海のミネラルをたっぷり含んでいるのでどの海藻類も鉄分や亜鉛、カルシウム、カリウム、といったミネラルが豊富です。これらは学習能力を高める、集中力を高めるといった効果もあります。

5月21日 木曜日

ごはん、白身魚甘酢あんかけ、じゃがいも味噌がらめ、けんちん汁

甘い、しょっぱい、辛い、苦い、酸っぱい、と味の感覚には5つあります。いろいろな味覚で元気な体を維持していきます。特に酸っぱい物の酸味は食欲を回復させる効果や疲労回復の効果があり、これから暑くなる夏を乗り切るための一つのポイントとなります。また、食べ物を体に取り込み、体に吸収させるための力があります。つまり栄養の吸収を良くすることになります。さらにカルシウムを体に吸収させる効果もあります。酸っぱい物の食べ物はたくさんあります。今日の甘酢にも酢が使用され、また、果物にも酸が含まれています。さらに漬け物やヨーグルトなどの発酵食品にも酸味があります。酸っぱい物が体に良いからと言って一つの物ばかりにこだわるのではなく、様々な酸味を感じ、楽しみながら健康な体を作っていきましょう。

5月22日 金曜日

ごはん、酢豚、野菜のナムル、青梗菜スープ

ちんげんさいは、中国野菜の中でも私たちの身近な野菜の一つです。日本には1970年の日中国交回復の頃に入ってきたと言われています。本来の旬は秋ですが、気温の変化に強く、ハウス栽培でもたくさん収穫できる事から一年中史上に出回っています。緑黄色野菜の仲間ですが、葉の緑色の濃い部分と、白に近い薄い緑の軸の部分では若干栄養が異なります。味も葉先の方の苦みが多く、軸の部分は甘みがあります。葉先の栄養はカロテンが豊富で、軸の方はビタミンCが豊富です。同じ野菜ですが、一つの栄養だけでなく様々な栄養を持っています。食べ物の良いところは、栄養剤のサプリメントと違い、一つの食べ物から様々な栄養を体に取り込むことができます。また、一つの食べ物から部分によって味が違い、特徴があります。特に野菜は場所によって見た目も味も栄養も異なっています。野菜は嫌い、と決めつけず、食べれる部位がないか努力をする方法の一つとして試してみましよう。

5月25日 月曜日

ジャージャー麺、わかめとコーンサラダ、ミルクプリン

ジャージャー麺とは中国北部の家庭料理の一つです。豚の挽肉と細かく切ったたけのこ、椎茸などを味噌味で炒めて茹でた麺にのせた料理です。好みで千切りの野菜をのせることもあります。中国料理の調味料は日本の味噌のような味付けでなく、独特の甘みや風味のある調味料がたくさんあります。中華風の料理を作るときには中華材料を使用してみると日本料理とぐっと変わった食事を楽しむことができます。

また、今日のサラダにはわかめが入っています。わかめのサラダはとても残菜が少ないメニューの一つです。わかめの栄養は海のミネラルをたっぷり含んでいるので、カルシウムやカリウム、亜鉛、鉄分などが豊富です。体の代謝を良くする効果のあるヨウ素という栄養もしっかり持っています。これは精神を安定させる効果もあるのでイライラを予防します。わかめは少しぬめりがありますがこれはアルギン酸という食物繊維です。おなかの調子を整えます。体の調子を整えるためにとても効果のある食材です、しっかりと体に取り込みましょう。

5月26日 火曜日

ごはん、ほっけ塩焼き、小松菜辛子和え、豚汁、オレンジ

小松菜は、ほうれん草と並んでなじみのある緑黄色野菜です。栄養価としては、カルシウムがかなり豊富に含まれているのが特徴ですが、そのほかにも鉄分、カリウム、食物繊維カロテンが豊富です。体から毒素を排出する意味ではかかせません。カルシウムは骨や歯を丈夫にし、成長期の今は本当に欠かせません。カルシウムが不足していると怪我をしたときの治りも遅く、骨折してしまうこともあります。カルシウムが大切だということを良く理解し、食生活を自分で管理できるようになりましょう。

ほっけは鮮度が落ちやすいため、市場には開き干しの物が出回ります。干した物は水分が減る分うまみや栄養が凝縮されるのでおいしく食べられます。結構人気のある切り身の魚です。魚が苦手な人もチャレンジするには良い魚かもしれませぬ。何でも食べられるようになりましょう。

5月27日 水曜日

ハッシュドポーク、福神漬け、アーモンドドレッシングサラダ

普段の食事でお米をどのくらい食べていますか？練馬区の学校給食では週5日のうち、3、5回はごはんメニューにすることが義務になっています。日本はお米の国です。長きに渡って日本の気候風土に合わせてお米が作られてきました。日本人にとって身近なスポーツである相撲はお米作りに関係したイベントとして弥生時代豊作祈願で神に捧げた祭りだと言われています。土俵入りの時に四股を踏むという動作がありますが、これは、大地を踏みしめ、災いを追い払い、豊作をもたらす田の神の力が消えないようにする、という意味があったと考えられています。土俵の中には縁起担ぎのためにお米などの食物が埋められています。また、歌舞伎や能なども素は田植え祭りの舞が期限と言われ、お米は、食べ物ばかりでなく、日本人の慣習や儀礼、芸能の中にも深い関わりを持っています。お米の栄養も精米の仕方で変わりますが、炭水化物、ビタミン、タンパク質など豊富に含まれています。パンや麺もちろん否定される物ではありませんが、お米の良さも見直し、しっかり食べるようにしましょう。

5月28日 木曜日

厚揚げと豚肉味噌炒め、じゃこ入りキャベツサラダ、白玉団子黒蜜かけ

カルシウムはとても大切な栄養素の一つです。特に成長期には骨や歯の材料となるのでどんどん摂取することが大切になります。薬のように一回飲んですぐ効果が出ることはなく、続けていくことでしか効果として表れません。毎日の食生活はバランスが大切ですが、その中でもカルシウムは意識できるようになりましょう。牛乳などの乳製品、じゃこなどの小魚類、小松菜などの緑黄色野菜、ひじきなどの海藻類、厚揚げなどの豆腐製品には多くのカルシウムが含まれています。いろいろな料理でしっかりカルシウムを取り込みましょう。骨や歯の材料になるカルシウムが不足すると、骨がもろく骨折や怪我をしやすくなります。また、集中力が落ち、イライラの原因になります。運動会の練習でかなり疲労が重なり、集中力も落ちてしまいがちです。しっかり食事を取り、疲れをのこさないよう工夫しましょう。



5月29日 金曜日

アブ玉丼、ニギスの若草揚げ、じゃがいもとわかめ味噌汁

ニギスとはニギス科の魚で、きすという魚と名前が似ていますが、別の種類の魚です。形はキスと同じようにスリムな形をしていてやや赤みかかった形をしています。目が大きいことからメギスとも呼ばれています。石川県や島根県で獲れる事が多く、海底にいる魚です。なかなか東京では芽にすることがないかもしれませんが、淡泊な味わいなので揚げ物で食べる事が多くあるようです。タンパク質を多く含み、特徴としてはビタミンB12というビタミンを豊富に含みます。不足すると貧血や神経障害を起こす危険があります。ビタミンB12を多く含む食品は他にしじみ、いわし、さんま、ニシンなどの魚や鶏の肝臓に多く含まれています。魚も様々な種類があります。味も栄養価も少しずつ特徴があります。いろんな食材に出会いいろいろな楽しみ方も知りましょう。