

6月1日 月曜日

ごはん、サバの味噌だれ、野菜の薬味和え、むらくも汁

むらくも汁とは、溶き流した卵が汁の中に薄い膜状に広がり、それが空にうつすらとたなびく「むらくも」のように見えることから付いた名前です。さらに「むらくも」とは白色、又は灰色をした丸い雲の塊が規則的に並んで見える高積雲や塊や長いうねのように層状に集まった層積雲のことをいいます。雲は水や蒸気含んだ空気が上昇気流に乗って空の高いところに運ばれると空気が冷やされ、小さな水の粒や氷りの粒になります。季節によって特徴のある雲も見ることができます。下を向かず上を向いて空を見上げて新しい発見を試みましょう。料理の名前にはこのように自然をイメージした料理もたくさんあります。食べる事の楽しみは、香りや見た目、食感や味、音など五感を働かせる事の他に料理の名前でどんな料理なのか想像するのも楽しむことができます。これから自分で料理を作ることもありますが、是非食べたくなるような料理名をつけるなど作ることも楽しんでみてください。

6月2日 火曜日

オレンジフレンチトースト、大豆入りトマトスープ、サウピカンサラダ  
抹茶ミルクプリン

気温がかなり高くなり、食欲もなくなることが出てきますが、そういうときこそしっかり食べる事が大切です。今日は一日外で運動会の予行練習ですので給食はしっかり食べましょう。水分補給をマメに行い、塩分補給は給食で補うことができます。酸味は食欲を高めます。今のトマトはずいぶん甘くなりましたが、酸味はしっかりあります。この酸味はクエン酸やリンゴ酸といった酸です。疲労回復、食欲増進の効果があります。トマトにはまた、うまみ成分が含まれています。トマトスープなどトマトを使った料理はこのうまみ成分でおいしいスープが食べられるのです。トマトの赤い色はリコピンという色素ですこれは体が酸化し錆びてしまうのを予防してくれます。体が錆びてしまうと生活習慣病や老化を進めてしまいます。今大丈夫、と安心せず今からきれいな体を食べ物から作っていきましょう

6月3日 水曜日

高野豆腐そぼろごはん、わかめとツナ和え物、大豆のシャリシャリ揚げ、雷汁

高野豆腐とは、豆腐を氷らせて乾燥させた食品です。乾燥された状態ではスポンジのような形をしていて、これを水で戻し、だし汁で煮込むなどの料理に使用します。名前の由来は高野山の僧侶の手によって作られたのが始まりだからと言われていています。精進料理として食べていた豆腐が冬の厳しい寒さで氷ってしまい、翌朝溶かして食べてみたところ食感がおもしろくおいしいというので評判になり食べられるようになりました。肉や魚などの動物性タンパク質を食べる事が禁じられている僧侶にとって日夜厳しい修行と勉学に励む若い僧侶たちのパワーを支える貴重なタンパク源でした。正式名称は「凍り豆腐」こおりとうふ、豆腐を凍らせて作った食べ物である事から名称が付いています。

高野豆腐は大豆からできて入るので、植物性のタンパク質を多く含みます。又、カルシウムや鉄分、亜鉛、マグネシウムなども豊富なので、成長期に欠かせない食材です。いまは四角い形の物ばかりでなく、細かくそぼろ状になったものや細く短冊になっている物など様々使いやすい形で売られています。大豆の力を見直しましょう。

6月4日 木曜日

ごはん、鮭のパン粉焼き、カリ油揚げとじゃこサラダ、ベジタブルスープ

鮭の赤い色はアスタキサンチンという色素です。これは、体の中の有害な活性酸素という物質を除去する効果があるからです。活性酸素は体を酸化させ、正常な体の細胞が老化し病気を引き起こす原因となります。鮭のアスタキサンチンという色素がこれを予防するのです。食生活で大きく変わる生活習慣病は今は小中学生にも予備軍がいると言われ、食生活を見直して行かなければならない状況です。毎日の食事を健康的にしていくためにちょっとした知識も入れておきましょう。

ベジタブルスープは言葉のごとく野菜たっぷりです。ベジタブルは英語で野菜という意味です。野菜からのうまみと、鶏ガラからのおいしだしで仕上げます。野菜のビタミンは水に溶け出す特徴のある物が多いのでスープとして汁までしっかり飲むと栄養を体にきちんと取り込むことができます。暑くなり、かなり汗をかくため、水分、塩分の補給が必要になりますが、熱中症の予防のためにも味噌汁やスープは効果的です。

6月5日 金曜日

ごはん、厚揚げと鶏肉甘辛煮、野菜の生姜醤油和え、玉ねぎ味噌汁

生姜が体によい、という話はかなり有名になりました。生姜の効果は様々あります。辛味の成分はジンゲロンとショウガオールという成分で、肉や魚などの臭みを取り除きます。魚を煮るときは生姜を入れて煮ると美味しく仕上がりますがそれは辛味の成分の効果です。また、血液の流れを良くする効果があり、体をあたため、体の代謝が良くなります。さらに腸の調子が良くなるのでおなかがすっきりとします。病気になりにくい免疫力を鍛えるために生姜がまた一役かいます。お寿司を食べるときにがりが出るのはお寿司の魚の生臭みを消す、食中毒の予防効果などを期待するために食べるものです。今、エアコンの影響もあるせいか、夏にも体が冷える人もずいぶん増えてきました。体が冷えるのは良い事ではありません。常に体を温め、血液の流れを良くすることが大切です。これはダイエット効果にもつながってきますので、生姜の力をよく知っておきましょう。

6月9日 水曜日

やきそば、鶏の唐揚げ、型抜きチーズ

先週の土曜日は無事に運動会が開催されました。努力の成果がとても表れていて見ていて感動する場面もたくさんありました。今週からは気持ちを切り替え試験に向けて取り組んでいきましょう。

毎日朝ごはんは食べていますか？目が覚めてすぐにイキイキと一日を始める人よりもしばらくは頭が働かずぼんやりしてしまう人の方が多いと思います。睡眠中は体温が下がり、体も脳も働きが低下しているので、脳を活性化させ、体温を上げて体と頭を目覚めさせるには朝ごはんが大切なのです。しっかり朝ごはんを食べて体と頭を目覚めさせて登校しましょう。集中力を上げ、精神を落ち着けられるのも朝ごはんの効果です。

朝ごはんをしっかり食べるためには、夜更かしは禁物です。早めに布団に入り、朝さっと起きるよう、睡眠時間を確保しましょう。

6月10日 木曜日

ごはん、マスの味噌焼き、野菜の辛子和え、山梨県おつけ団子汁

今日は山梨県の郷土料理です。おつけ団子とは、山梨県大月市で古くから食べられている郷土料理です。味噌汁の中に旬の野菜と小麦粉を水で溶いた団子を入れた料理で、養蚕が盛んだっしなないの農家で食べられてきた料理です。おつけ団子の由来は様々ありますが、その中の一つとして味噌汁の別称である「おみおつけ」と「団子」を組み合わせ、おつけ団子と組み合わせでつけられた説があります。山梨県には他に「ほうとう」や「みみ」といった、似たような料理もあります。町おこしとしてB級グルメとしても特別賞を受賞するなど有名になってきました。

マスは淡水の川や湖に生息し毒性がなく、独特のうまみがあるため世界的に食用にされています。日本で最も漁獲量が多いのはカラフトマスといい、鮭の缶詰に使用されています。栄養価としてはビタミンDが豊富でカルシウムの吸収を助けます。そのほかビタミンB1、B2、等も豊富で消化を助ける、胃の調子を助ける等の効果が期待されています。鮭と同じように赤い色をしています。これはアスタキサンチンという色素です。魚にもいろいろな種類があります。いろいろな種類の魚を味わってみましょう。

6月11日 金曜日

ごはん、エビカツ焼き、じゃこ入りキャベツサラダ、ワンタンスープ

エビの特徴は、高タンパク、低脂肪である事です。さらにコレステロールという体には必要である物のありすぎると悪さをする脂質を下げるタウリンという成分を豊富に含んでいます。生活習慣病を予防します。

亜鉛という栄養成分があります。エビにも豊富に含まれていますが、これは味覚障害を予防する働きがあります。味覚障害とは味が分からなくなることで、亜鉛不足になると味覚障害の危険があります。さらに精神を落ちつかせ、集中力を高めるのも亜鉛の力です。あまり聞き慣れない栄養素ですが、体にとって大きな役割を持っています。エビのしっぽや殻にはカルシウムもたっぷり含まれています。エビフライなどを食べる時にはしっぽも食べる事をおすすめします。

6月12日 金曜日

サバーガー、押し麦スープ、カフェオレゼリー

サバーガーとは、青森県八戸市で漁獲される脂がのったブランド魚「八戸前沖さば」を使って地元のサバの駅と八戸大学の学生とのコラボで生まれたバーガーです。サバの竜田揚げをパンに挟みます。一緒に挟む野菜との相性が良くて意外な組み合わせのような感じですが、案外おいしく新しい味です。サバの栄養での特徴は、その脂の質です。脂ののりが良いサバなので、特に文化干しのように少し干している物は特に脂ののりを感じます。これは不飽和脂肪酸といって体に必要な脂肪で生活習慣病を予防する効果があります。サバに含まれる不飽和脂肪酸とはエイコサペンタエンサン、ドコサヘキサエン酸という二種類あり、どちらも体の中にあるコレステロールという脂肪を減らす働きがあります。これは血液の流れをさらさらにする効果があるので頭から手足の先まで全身にしっかりと血液を流し、冷え性を改善します。血液の流れが滞らないようにしていくのは様々な病気の予防になります。方法はたくさんありますが、その中に不飽和脂肪酸の多く含む魚を食べることがあります。タンパク質を多く含む食品にもいろいろありますが、バランス良く何でも食べる習慣をつけましょう。

6月15日 月曜日

ごはん、鶏肉の味噌マヨネーズ焼き、野菜の甘酢和え、のっぺい汁

今日の和え物の中にキュウリが入っていますが、これは金工室で収穫されたキュウリで2本入っています。きゅうりやトマト、なすやピーマンなど家庭菜園でも収穫することができます。自分で育てた食べ物は育っていく家庭を大切に見ていくので、収穫できたときは喜びがあります。当たり前のように毎日食べている食事ですが、これが当然ではなくなることもあります。スーパーに食べ物がある、買いたいときに何でも手に入る、電気がつく、ガスが出る、水が出る、家の食事は毎日目の前にある、これがあたり前でなくなることもあります。4年前の東日本大震災の時は、本当に今日食べるものの確保にとても難しい状況でした。寝る場所、食べる場所、寒さや暑さの対応、苦しい状況は本当に味わってみたいと分からないことですが、今気づいて欲しいことは当たり前のように食事がとれていることに感謝の気持ちを持つということです。簡単に食べ物をぼいっと捨てないでください。

6月16日 火曜日

ごはん、ミートオムレツ、アーモンドサラダ、パスタスープ

かなりじめじめしてきました。食欲がなくなる事も多いかもしれませんが、こういうときこそしっかり食べないと元気がでません。食欲を増進させる食べ物のひとつに酸味があります。酸っぱい物は元気を取り戻し、食欲を増進させる効果があります。

いつも食べたいものがすぐに手に入るのが普通、と思うような時代になりました。これには多くの人の努力があります。一つでもかけてしまうと実現できず途絶えてしまいます。特に感じるのは災害があったときではないでしょうか。今世界中で食べる事だけでなく、生きていくことがとても困難な状況の中で暮らしている人がたくさんいます。好き嫌いなど言っていられません。いつ私たちもどんな状況になってしまうのかわかりません。なかなか想像することが難しい事ですが、今私たちにできることは、食べられる事に感謝し、好き嫌いなく何でも食べ、健康な体を作り、維持していくことです。それが、精神、学習、体力すべてに大きく影響していることをしっかり理解しましょう。

6月19日 金曜日

長野県 B 級グルメ 駒ヶ根市のソースカツ丼、きのこ汁、夏みかん

カツ丼と言えば卵でとじてある煮カツ丼のイメージが強くありますが、実はソースカツ丼の方が古い歴史があるとされています。今は多くの地方で B 級グルメとしてソースカツ丼が取り上げられるようになりました。今日は長野県の駒ヶ根市にあるソースカツ丼をアレンジしました。発祥は大正時代、食い道楽の「喜楽」という飲食店を営む主人が熱々の揚げたトンカツにソースをかけ、冷たい歯触りのキャベツと一緒に食べることに感触がとても良い、とって作ったと言われています。今や駒ヶ根市町おこしとして飲食店の有志により駒ヶ根ソースカツ丼規定を設け、駒ヶ根ならではのソースカツ丼を作っています。

豚肉にはビタミン B1 が多く含まれているのが特徴で、疲労回復やエネルギーの代謝を助ける等の効果があります。食事は健康を維持するために欠かせない物であり、食べ物すべてにそれぞれ役割があります。食べる事は楽しみな事でもあります。楽しみながら健康な体を作っていけるよう食べる事に興味を持ち、様々な知識を得ていきましょう。

6月23日 火曜日

ごはん、豆腐ハンバーグ、ほうれん草薬味和え、ジャガ芋味噌汁、グレープゼリー

昨日の和え物の残菜は全体で13%でした。2年生、1年生を計測しましたが、2年2組が0%で最も残菜が少ない結果でした。

野菜はいくら食べても損はありません。苦みがあって苦手な人が多いと思いますが、少しでも食べる週間をつけてちょっとから食べられるようになりましょう。今日も残菜調査を行います。給食は栄養計算どおり皆さんがしっかり食べられる野菜の量を料理で作っています。嫌いな物を食べる工夫は人それぞれですが、好きな物と合わせて食べるなど克服する努力をしていきましょう。

ほうれん草は野菜の中でも鉄分を多く含む野菜です。貧血気味の方は鉄分を多く食べる事が大切なので、自分の体のためにも残さないようにしましょう。また、野菜だけでなく、当たり前のように毎日食べている給食は、いつも当然なことではありません。皆さんの口に入るまでに多くの人の努力があります。簡単に捨てるのではなく、感謝の気持ちをもつ事も忘れないようにしましょう。

6月24日 水曜日

デンマーク風 オープンサンド、キャラメルポテト、デンマーク風野菜スープ

昨日も野菜の残菜調査を行いました。全体的には9%とかなりよく食べられています。一番残菜が少なかったのは2年2組0%でした。給食当番の役割はみんなが給食を気持ちよく食べられるよう速やかにきれいに盛りつけ準備をすることです。そのためには教室移動のあるときは速やかに教室に帰り、手洗いを済ませることが大切です。また、給食当番以外の人たちも給食の時間は手洗いをすませ、着席していることが大切です。給食委員はこれらをすべて円滑にいくように呼びかけ、スムーズにいくよう段取りを考えています。食べる時間をしっかり確保するためにみんなの協力がないと進みません。給食委員の呼びかけにはきちんと従うようにしましょう。

今日はデンマークの料理を給食用にアレンジしました。デンマークの童話作家アンデルセンの生誕が210年を迎えました。「人魚姫」「マッチ売りの少女」「親指姫」「裸の王様」などたくさんの有名な童話を書いています。昔懐かしい童話を今又読み返すと違った視点で見ることができるかもしれません。

6月25日 木曜日

ごはん、煮魚、大豆とワカメサラダ、豚汁

普段しっかりと意識して食べないとなかなか食事の中に入りにくいのが、海藻類です。海藻類は海のミネラルをしっかりと含んでいるので、カルシウムや、鉄分、カリウムや亜鉛、マグネシウムなどが豊富です。カルシウムは骨や歯の材料になります。不足すると骨がもろく、骨折しやすくなります。鉄分は血液を体全身に行き渡らせる働きをします。鉄分が不足すると体が冷え、貧血を起こしやすくなります。体が冷えると病気になりやすくなります。カリウムは、体に取り過ぎた塩分を排除する働きがあります。塩分が体にたまりすぎると生活習慣病の原因になります。亜鉛は味覚を正常に保ち、皮膚の再生効果があるので擦り傷などの怪我をしたときの治りが早くなります。また、ミネラル成分はイライラを予防したり精神を安定させる効果があります。ミネラル不足は、体の調子を狂わせてしまいます。日頃意識しないと食べないような食材も体にとって大切な食べ物です。様々な料理で食べる機会を作りましょう。

6月29日 月曜日

練馬スパゲティ、揚げゴボウサラダ、白ごまココアプリン

ゴボウは食物繊維が豊富です。春が旬でやわらかい新ゴボウが食べられますが、一年中買うことができます。ゴボウの栄養は食物繊維だけではなく、スタミナをつける効果や血糖値の上昇を防ぐ、腎臓の機能を正常に保つなどの働きがあります。内臓の働きはこれからたくさん学ぶ事が多くあると思いますが。それぞれの臓器が毎日休むことなく正常に働くために食べ物の効果は大切です。いろいろな食べ物を食べることにはそれなりの意味があります。食べる事は楽しみな事ですから、それらを美味しく料理してしっかり栄養を体に取り込みましょう。

今日も気温が高く、暑くなりました。こまめに水分を補給し、熱中症を予防することが必要です。ただ、いくら水分水分と言ってもそんなに飲める物ではありません。食事の中にも水分はかなり含まれています。つまり、水分をしっかり取るということは食事をしっかり食べることもいえます。熱中症を予防するためには食事をしっかり取ることも大切だということを理解しましょう。

6月30日 火曜日

ごはん、キーマカレー、粒マスタードサラダ

食欲を上げる効果がある食材様々有りますが、その中の一つにカレーに入っている香辛料があります。夏はとかく暑さで食欲が落ちることがあります。食べないと元気がなくなるばかりでなく、熱中症の原因となる、胃の調子が悪くなる、風邪をひきやすくなる等の原因になります。食欲のないときこそしっかりと食べる事が大切なので、食欲増進効果のある辛味成分や酸味などをうまく利用しましょう。今日は比較的過ごしやすい気温ですが、これから夏に向けて元気に乗り切るためにしっかりと規則正しい食生活を送ることが大切です。朝目覚めるために夜更かしをせず、朝ごはんはしっかりと食べ、生活のリズムを壊さないようにしましょう。