

7月1日 水曜日

ごはん、ししゃもカレー風味揚げ、ひじき煮つけ、白玉団子汁、すいか

ジメジメした梅雨はまだ続きそうですが、季節は夏です。スイカは夏の風物詩ですね。スイカはカリウムを多く含み、体に取り過ぎた塩分を排除する働きがあります。腎臓の働きを低下しているときのむくみをとります。また、水分をたっぷり含んでいるので、水分補給としても役立ちます。旬の物は旬に食べるのが効果があるのはそこにあります。夏が旬の食べ物、なすやきゅうりなどもスイカと同じような効果があります。食べ物の旬を知っておきましょう。

ひじきは乾物で売られていることが多いので旬がわかりにくい食材ですが、3月から4月にかけてたくさん収穫できるようで、古くからひじきを食べると長生きする、といわれています。カルシウム、鉄分、ヨウ素、食物繊維など体の調子を整えるために必要な栄養がふんだんに含まれています。和食として食べる事が多い食材でしたが、最近はサラダなどの食べることも増えてきました。見た目はあまり良くありませんが、いろいろな料理で食べられる美味しい食材です。食べる習慣をつけましょう。

7月2日 木曜日

ごはん、回鍋肉、ビーフンスープ、焼きジャガ芋

じっとりと汗をかくような今の時期は、かなり体から水分が出ています。汗の水分は水ばかりでなく、塩分の他にもミネラルがかなり含まれています。食事をしっかり食べることは、水分の他にミネラルをしっかり補給することにあります。塩分はとりすぎは良くありませんが、体を維持していくために必要な物なので、食事からとる塩分は大切です。特に野菜や海藻類などは汗をかくこの季節だからこそしっかり食べる事が大事です。

また、給食で特徴が有るのが牛乳です。牛乳は良質なタンパク質として欠かせませんが、最も成長期に必要なカルシウムを含んでいます。さらにカルシウムを体に吸収させる働きもあるので、牛乳でとるカルシウムはかなり効果があります。全部飲み切れなくても、最初は一口二口からスタートし、少しずつ飲むようになりましょう。

7月3日 金曜日

### ロシアのピロシキ、ロシア料理、鮭のウハー

今年の世界水泳会場はロシアです。今日は日本人の活躍を願ってロシア料理です。ピロシキはロシアのみならず、東欧料理のお総菜パンです。小麦粉を練った生地になん種な具材を包み、油で揚げるか、オーブンで焼きます。今日は油で揚げて作りました。ロシア人にとってピロシキとは日本でいうところのおにぎり、という感覚なくらいなじみ深い料理です。コース料理の中で言うとピロシキは、ザクースカと呼ばれる前菜に入りスープと一緒に食べるのが一般的です。今日は鮭のウハーと言うロシアの家庭料理のスープのことです。スープと一緒にロシアの料理を味わってみましょう。

鮭の栄養は色がきれいで美しい上に健康に良い食品です。特筆すべき点は、抗酸化作用で、体を錆びない様に血液の流れがいつもスムーズに行くように働きます。血液の流れが滞ると様々な病気の原因になります。いつも健康で元気でいられるよういろいろな知識を得て何でも食べられるようになりましょう。

7月6日 月曜日

### 海鮮丼、ちくわの磯辺揚げ、わかめスープ

今日の海鮮は、えび、いか、ホタテです。ホタテは魚介類の中でも栄養価の高い食材の一つです。高タンパクで、肝臓を強くするタウリンという栄養が豊富です。タンパク質をしっかりっていると体の中でアミノ酸という形で体に吸収されます。アミノ酸はたくさん種類がありますが、種類が多いのでまんべんなく取り込むにはいろいろな食品を食べる事が大切になります。その中でホタテに豊富に含まれているのは肌をきれいに保つ効果やイライラを抑える効果、カルシウムやカリウムなどをスムーズに全身へ運ぶといった効果があるアミノ酸です。ちょっとした効果のような気がしますが、あると無いとでは大きな違いです。また、うまみ成分が豊富なので、肉や魚と違った味わいがあります。海で生きている物は海ミネラルを豊富に含み、そのミネラルをたくさん吸収し栄養価が高く、健康や美容に効果のある成分がたっぷり含まれています。毎日イキイキと生活していくためにもこれらの効果も覚えていきましょう。

7月7日 火曜日

穴子入りちらし寿司、七夕そうめん汁、豆腐団子甘酢だれ、星空ゼリー

今日は七夕です。7月7日の夜、願い事をかいた短冊や飾りを笹の葉につるし、干しに願い事をします。七夕の起源は、その昔、乙女が着物を織って棚に供え、神様を迎えて秋の豊作を祈ったり人々の汚れをはらう、という神事がありました。この行事がお盆を迎える準備として7月7日夜に行われるようになりました。今日は夜空に輝く天の川、星空をイメージした料理です。

穴子はウナギに似た栄養を持ち、ビタミンA、ビタミンE豊富です。ウナギと比べて脂質が少ない分さっぱり淡泊な味わいです。栄養価はウナギに負けていません、風邪を予防する、夏ばてを予防するなど夏に陥りやすい体の不調を予防します。暑くなると体力、食欲も落ちてしまいがちです、穴子やウナギを食べて元気に暑い夏を乗り切りましょう。

7月8日 水曜日

長崎県B級グルメトルコライス、ベイサンヌスープ

長崎県と言えばちゃんぽん、といわれるくらいちゃんぽんは有名ですが、長崎発祥の食べ物として有名になってきたのがトルコライスです。決してトルコの料理ではなく、一つの皿にトンカツ、ピラフ、パスタ、サラダを一緒に盛りつけた物です。発祥は不明ですが、近年グルメ漫画「クッキングパパ」などで紹介され2003年頃からセブンイレブンなどのコンビニエンスストアで弁当として紹介されるようになりました。

豚肉はビタミンB1を豊富に含みます。疲労回復の効果がある、代謝を良くする等の効果があり、疲れのたまりやすい夏に向けて体に取り込みたい栄養です。肉料理はあまり嫌いな人がいないので、抵抗なく食べる事ができると思いますのでしっかり食べましょう。また、それに合わせて野菜と一緒に食べることも大切です。一皿に様々な料理がのる料理です。最後にお皿がきれいになるようまんべんなく食べましょう。

7月9日 木曜日

ごはん、焼きコロケ、ベーコンドレッシングサラダ、切り干し大根スープ

切り干し大根とは、大根を干して乾燥させたものです。太陽に干されることで甘みがまします。栄養満点の食べ物で、食物繊維が豊富でおなかの調子を整えます。さらにカルシウムが豊富なので骨や歯を強くし、さらに精神を落ち着かせイライラを予防します。女性に特に多い貧血予防には鉄分が必要ですが、切り干し大根も鉄分豊富です。煮物で食べる事が多かった切り干し大根ですが、今は漬け物や味噌汁、サラダなど調理方法も様々あります。生の野菜はそのときの気候や天候に収穫が左右され、価格が安定しないことも多くありますが、切り干し大根などの乾物はいつも価格が安定しています。毎日の食事は価格を見ていく事も大切な事です。毎日好きな物ばかり食べるわけにいかないことはすでに学習していると思います。栄養バランスや嗜好バランスをかんがえた食事は大切ですが、もう一つ価格もとても大きな要素になります。様々な角度から食を見ることのできるようになりましょう。

7月10日 金曜日

担々麺、南瓜チーズ

夏が旬の南瓜は、今のように物の流通も盛んでなく野菜の栽培もいつでも作ることができるような状況でない頃は貴重な野菜として重宝されています。健康を維持していくために昔の人の知恵は本当に素晴らしいです。南瓜は色の濃い緑黄色野菜です。カロテンやビタミンが豊富で、体の調子を整えます。風邪や感染症など免疫力の低下によって発症する病気を予防します。免疫力は人間が生まれながらにして持っている力で、病気になりにくい体を作りますが、不規則な生活、乱れた食生活によって免疫力が下がってしまいます。常に免疫力を高めておくためにはしっかりバランス良く食べる事が大切です。

一方チーズはタンパク質を多く含む食品で牛乳を原料にできています。チーズを作るまでに牛乳が1/10になります。つまり、少ない量で栄養価がとても高いことが分かります。牛乳がもつカルシウムやビタミンも豊富です。骨の材料となり、さらに肌をきれいにするなどの効果があります。偏る必要はありませんがとても栄養価の高い食品です。

7月13日 月曜日

ごはん、ニシン開き干し、味噌きんぴら、凍り豆腐そぼろ煮

ニシンは魚の中でもとても栄養価が高い魚です。日本が世界一の長寿国といわれる要因は日本食にあり、特に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たくさん含んでいることとされています。さばやイワシが代表的だと有名ですが、実はニシンの方が栄養価が高く、さらにカルシウムや鉄分も豊富なのです。ニシンは回遊魚ですが、寒冷性なので、日本の北から北米に分布しています。春が旬の魚ですが、身欠きニシンなど干したものが出回ることが多く、生で食べるのが少ないですが、保存がきいて一年中食べる事ができます。小さな骨が気になるかもしれませんが、柔らかいので骨ごと食べられます。良く噛んで食べましょう。魚を食べる習慣はとても大切です。バランスを考え、何でも食べられるようになりましょう。

7月14日 火曜日

ごはん、おかかとじゃこふりかけ、豚肉の唐揚げ、呉汁

唐揚げと言えば鶏肉、と誰もがイメージをわかせると思いますが、案外豚肉の唐揚げも味わいがあって美味しく食べられます。少し甘辛い下味をつけて豚肉をまとも油で揚げます。豚肉はビタミンB1が豊富で、疲れを取り除く効果があります。さらに、糖質をエネルギーに変える働きを良くするので、元気になります。太陽の光が強く、体が疲れやすい夏こそビタミンの力が絶大です。また、たくさんの汗をかいて体から水分が排出されます。それと同時に体からミネラルが出て行ってしまうので、その分を補給しなければいけません。そのためにはしっかり野菜を食べる事も大切ですし、しっかりスープや味噌汁を飲んで塩分を補給することも大切です。日常の食事から塩分ミネラル水分がしっかり補給されることも覚えましょう。暑い日はなかなかごはんが進みません。様々な工夫をして食欲が無くならないようにしましょう。今日は白いごはんにふりかけです。

7月15日 水曜日

さつますもじ、かいのこじる、薩摩揚げ

今日は九州、鹿児島県の郷土料理です。ちらし寿司の事を鹿児島では「すもじ」といいます。宮中の女房言葉で酒寿司が上流武士の豪華料理であるのに対し、さつますもじは庶民の寿司として親しまれてきました。季節の素材と、薩摩揚げやかまぼこなどを細かく切り酢飯に混ぜます。東京は今お盆です。祖先の霊を祀る行事があります。また、かいのこじるは、粥の子がなまった言葉でお盆のごちそうとしてお供えする白粥の添え物の意味からといわれています。夏野菜をふんだんに使い味噌仕立てで作ります。

どこの地方にも地域性から工夫された料理と文化があります。今のよういつでも何でも手に入る時代とは異なり、様々な工夫をして心と体を健康にしてきたものです。郷土食文化も知りながら、食生活を考えてみましょう。

7月16日 木曜日

チリビーンズドッグ、イタリアンスープ、北海サラダ

ビーンズとは英語で“豆”という意味です。豆は畑のお肉と言われています。タンパク質を多く含む食品ですが、肉や魚、卵と違う植物性のタンパク質で、体の合成できない必須アミノ酸というタンパク質をたくさん含んでいることが特徴です。必須アミノ酸は食べ物からしか取り込むことができないので、とても大切な栄養素になります。大豆のタンパク質はこの必須アミノ酸が多く含むことと、その組成も穀類や野菜に含まれるタンパク質よりも肉のタンパク質に近いことから畑の肉として評価されるようになりました。確かに肉に多く含まれる“リジン”という必須アミノ酸は肉にも大豆にも多く含まれ、古く日本人は肉をあまり食べず豆た大豆製品などでタンパク質を補給してきましたが、大豆のリジンが肉を食べているのと同じ効果をもたらしていました。

さて、では、肉だけ食べていれば良いのでしょうか。それは違います。肉ばかり食べていると問題になるのは脂質の取り過ぎになります。しかも肉に含まれる脂質は悪玉コレステロールといって体にたまと病気の原因になってしまいます。一方、大豆の脂質はリノール酸といって体にたまるコレステロールを減らす働きがあります。良質なタンパク質で体にコレステロールを増やさない豆の力はとても大切なのです。

7月17日 金曜日

ごはん、夏野菜カレー、わかめとツナサラダ

今はいつでも欲しい食材が手に入るようになりました。流通や栽培方法の発達のおかげです。ただ、旬の野菜は忘れてはいけません。夏と言えばきゅうりやなす、トマトや南瓜、ゴーヤ、とうもろこしといった食べ物が旬をむかえます。自転車で街を走っているとあちらこちらに畑が見えます。季節によって様々な食べ物が成長していく過程に出会うことができます。葉っぱを見てどんな野菜なのか見つけていくのも楽しいかもしれません。今日は夏野菜をふんだんに使ったカレーです。南瓜やなすが入っています。いつものカレーとひと味違ったカレーで梅雨の明けない蒸し暑い時期を乗り越えましょう。

明日から長い夏休みです。とかく食生活が乱れることがありますが、バランスのとれた食生活にこころがけ、毎日を健康的に過ごしましょう。