

9月1日 火曜日

アブ玉井、小松菜のピリ辛和え、フルーツヨーグルト

長い夏休みが終わりました。かなり暑い日が続きましたが、この一週間は気温もずいぶん低く、涼しいくらいです。体調を整えにくくなるので、しっかり食べて元気に毎日を過ごしましょう。不規則な生活になってしまった人も規則正しい食生活に早く戻し体調を整えるようにしていきましょう。

成長期に特に必要な栄養として、また、日本人が不足しがちな栄養素としてあげられるのがカルシウムです。カルシウムは乳製品や小魚、緑黄色野菜、海藻類などから多く取り込むことができます。今日は、ヨーグルトや小松菜といったカルシウムを多く含む食品をたくさん使っています。意識しないとなかなか体に取り込むことのできない栄養ですので、どんな物に多く含まれているか良く覚えて楽しく美味しい食生活を続けましょう。

9月2日 水曜日

ハッシュドポーク、福神漬け、ハニーオニオンサラダ

湿度が高く不快な日が続きます。なんとなく疲れが強く感じますが疲労回復効果のある食事に心がけこの時期を元気に乗り越えましょう。疲労回復効果がある食べ物とはビタミンB1を多く含む食品、クエン酸などの酸味を多く含む食品に多く含まれます。ビタミンB1を多く含む食品の代表は豚肉です。牛肉の約10倍もあります。また、大豆などの豆類や鶏肉も豊富です。より効果的にするためにクエン酸が働きます。酸っぱい食材にはクエン酸がたっぷりです。酢の物やサラダ、トンカツの添え物にレモンなど一緒に食べるように考えていきましょう。期末考査もあと少しです。夏休みからこつこつ勉強を重ねている人も多くいると思います。頭の疲れを取り除くには糖質が効果的です。これは甘い物と言うばかりではなく、主食になるようなごはんやパン、麺類などの炭水化物をしっかりとることです。ダイエットが目的でごはんを食べない傾向が見られますが、適度な量を食べることはとても大切な事です。主食の働きも覚えてバランスの良い食事をするよう心がけましょう。

9月3日 木曜日

ごはん、サバ塩焼き、ほうれん草甘辛和え、卵の花汁

日本の和食文化は世界遺産に登録されているのはもう有名な話です。和食の良さは、栄養バランスの良さです。洋食は脂質が飛び抜けて多くなるため、洋食だけの食生活は生活習慣病を心配します。今は世界各国の食事を食べることができるようになり、食べる事をよりのしくさせるようになりましたが、一方でエネルギー源になる炭水化物や糖質、体の筋肉を作るタンパク質、体の調子を整えるビタミンやミネラルのバランスを崩しやすくします。

また、栄養バランスだけでなく、和食はよく噛む食べ物が多く、あごの筋肉を強く維持します。噛む力が弱くなってしまうと食べる事のできる物がどんどん減ってしまいます。これも偏った食事の取り方になるために生活習慣病の原因になりやすくなります。さらに和食では箸をつかいます。指先の筋肉の動きは箸の方がスプーンやフォークと比べて良く動かします。日々の生活の中で足や腕、腹筋などの良く動かす筋肉の他にも様々な筋肉を動かしています。筋肉は使わなければ使えなくなります。いろいろな角度から見ても和食は忘れてはならない日本の文化です。大切にしていきましょう。

9月4日 金曜日

ココア揚げパン、キャロットポタージュ、キノコのキッシュ、ピクルス

キャロットは英語で人参の意味です。野菜が苦手な人もスープになると案外食べられる事もあります。食生活の現状はビタミンやカルシウム、食物繊維などのミネラルが不足しているといわれています。そのために肥満傾向、骨折しやすく骨がもろい、貧血、便秘など生活習慣病にもつながる予備軍が多くなっています。ココアには食物繊維、鉄分が豊富に含まれています。ポタージュには人参の他にカルシウムが豊富な牛乳・脱脂粉乳を使っています。キノコには食物繊維が豊富です。ピクルスの野菜にはカリウムやビタミンを多く含みます。いろいろな栄養を食べなければ、と考えるととても大変ですが、様々な種類の食材をまんべんなく食べる事で様々な栄養を取り込むことができます。好きな物ばかりに偏ることなく考えて食事を楽しむことができるようになります。

9月7日 月曜日

ごはん、厚揚げチリソース、中華大根、コーヒーゼリー

夏休みが終わり、徐々にいつもの学校生活に慣れてきた様子ですが、エプロンの着用ができていない、エプロンが戻ってきていないなど給食準備がだらしなくなっています。エプロンや三角巾は不衛生にならないために着用している物です。三角巾を頭の上ののせているだけでは意味がありません。また、見ている人もしわしわのエプロンを着用しているとあまり良い気持ちではありません。身なりをきちんと整え給食準備に取りかかるようにしましょう。

給食が始まり、野菜の残菜が目につきます。特に三年生が多く残念です。部活動が終わりごはんを食べる量などは減ってくるがありますが野菜は食べきれない量ではありません。肥満予防や肌のハリ、整腸作用や貧血予防、血液の流れを良くし、体を温め、風邪などの病気になりにくい体を作るのが野菜の役割です。好きな物ばかりを食べるのではなく、嫌いな物でも食べる努力をしましょう。

9月8日 火曜日

香川県 いりこめし 香川県 打ち込み汁 ジャガ芋のみそがらめ

今日は香川県の郷土料理です。いりこはカタクチイワシの煮干しのことで、瀬戸内海息吹島が名産地として全国に知られ、島の重要な産業となりました。カタクチイワシは稚魚を蒸して生干しにした物をしらす、それを干し上げた物がちりめんじゃこです。頭からしっぽまで全部食べる事ができるのでカルシウムも豊富です。また、病気になりにくい強い体を作る免疫力を強くします。

打ち込み汁も香川の郷土料理でうどんをごぼうや大根などの野菜や油揚げと一緒に煮込んだ料理です。具たくさんでいろいろな食材のうまみが出てとても美味しい汁物です。

郷土料理を作る機会がとても減ってきているようですが、地方の風土を知り、日本人の知恵を学ぶためにも郷土料理に触れる機会を大切にしましょう。

9月10日 木曜日

カレーうどん、キャラメルポテト

雨が続くと湿り気の多いところが増えてきます。食中毒の流行る時期ではありませんが十分注意が必要です。手洗いをしっかり行うのは週間にしていきましょう。給食当番は髪の毛が出ないように三角巾をつけ、エプロンの着用を忘れないようにしましょう。給食準備に取りかかるのが遅れるとおろそかになりがちです。給食当番は速やかに準備を始められるようにしましょう。

さつまいもが旬を迎える季節になりました。さつまいもは食物繊維が豊富でおなかの調子を整えます。また、ビタミンがバランス良く含まれているので、肌の調子を整える、糖分をエネルギーに変えるビタミンB、体を錆びない様にするビタミンe、など体の調子を整える栄養がたっぷりです。紫色の皮にはアントシアニンという色素が含まれていて、病気になりにくい体を作る免疫力を強くします。さつまいもは料理にもおかしにも様々な用途で使われています。栄養価の高い秋の食材を使って料理にも挑戦してみるのも良いでしょう。

9月11日 金曜日

ゆかりごはん、鶏の唐揚げ、野菜のごま酢和え、大根味噌汁

白いごはんにふりかけて、さわやかな香りが食欲をそそるゆかりの原料は赤しそです。しそは“添え物”のイメージが強く、食べないで残されることが多い食材ですが、栄養価はものすごく高く、食べないともったいないビタミンA、ビタミンC、カルシウム、カリウムなどが他の野菜よりもはるかに豊富です。あの強い香りはペリアルデヒドといい、殺菌効果があります。お刺身に添えられているのは彩りばかりでないことがこれでもわかります。また、普段からよく食べていると精神を安定させ、イライラを抑える効果もあります。また、鉄分も豊富なので貧血気味の人にお勧めの食材です。香りが賛否両論あるかもしれませんが、残さずたっぷりの栄養を体に取り込みましょう。

夏の疲れも少し出てきます。食欲が落ちることもありますが、しっかり食事をとるために食欲をそそるような食べ物を取り入れてみると良いでしょう。ゆかりはさわやかな香りとさっぱりとした味わいで食欲が出てきます。ごはんがなかなか喉を通らない人も少し工夫をして夏の疲れを吹き飛ばしましょう。

9月14日 月曜日

ジャンバラヤ、ワンタンスープ、杏仁ゼリー

ジャンバラヤとは、米を使ったスペインのパエリアが起源といわれ、アメリカ領になった地域を一時的に支配していたスペイン人によってもたらされたといわれています。労働者や漁師が食べていた庶民的な料理です。

もうすぐ試験です。実力をしっかり出すためにも規則正しい食生活は大切な事です。朝ごはんは脳を活性化させるためにとっても大切です。朝はみんな忙しいので、朝ごはんを食べるためには早起きすることが必要です。早寝早起き朝ごはんが大切な事の意味が分かりますね。時間を大切に夜更かしをしない生活をしていきましょう。

9月15日 火曜日

セサミパン、イタリア サルティンボッカ、パスタソテー、イタリアンスープ

今日はイタリアの料理です。今年デニムオンデニムが流行っているということでデニム発祥のイタリアを探ってみました。サルティンボッカとはイタリア語で「口に飛び込む」という意味です。薄い肉を使うので短時間で調理できるイタリアのローマを代表する郷土料理です。本来は生ハムを使用するのですが、給食ようにアレンジしています。主にセイジという香草を挟んで薫り高く肉を焼いて食べる料理です。

イタリアンスープは今や給食でも定番メニューになっています。イタリアの国旗のいろをイメージした食材を使っていることから作られたメニューです。イタリアの国旗は緑、白、赤の三食です。今日のスープに三食の色が使われているか探してみるのも楽しいかもしれません。

9月18日 金曜日

シシジューシー、イワシフライ、ミニトマト、ほうれん草味噌汁

9月21日は敬老の日です。日本は今や世界一の長寿国です。健康で長生きするために食生活はとても大切です。早寝早起きで朝食をしっかり食べる習慣はそのための基本です。さらに食事内容として、肉ばかりの偏りでなく、体に良い脂質を多く含む魚を食べる事も大切な事です。今日はエイコサペンタエンサン、ドコサヘキサエン酸を多く含むイワシを取り入れています。また、ひじきを食べると長生きする、古くからいられています。海藻類は食物繊維やビタミン、ミネラルを多く含み、生活習慣病を予防する代表の食材で、健康・長寿の食べ物といわれています。シシジューシーは沖縄の郷土料理で豚肉入りの炊き込みごはんの事です。今日はこの中にひじきが含まみ、長寿日本一になった事のある沖縄の食事も味わってみましょう。

9月24日 木曜日

徳島県B級グルメ 徳島丼、大豆のシャリシャリ揚げ、青菜と豆腐味噌汁

徳島ラーメンの具材をどんぶりにした物を徳島丼といって地元のB級グルメとして話題になっているようです。元々はフジテレビの社員食堂のメニューの一つであったものを音楽番組で紹介されたのがきっかけで話題を呼んだといわれています。具材は醤油で煮込んだ豚バラ肉や卵、もやし等が入っています。

大豆はタンパク質を多く含む食品の仲間、肉や魚、たまごと同じグループです。肉・魚・卵が動物性食品であるのに対し大豆は植物性食品であるというところが異なるところです。栄養のバランスをとるために豆を食べなくても肉や魚・卵を食べていればそれで良い、というのはとてももったいない話です。大豆は他の食材にない栄養をもっています。畑のお肉といわれるほどタンパク質が豊富な食材であるだけでなく、体にたまった余分なコレステロールを減らす働きがあります。また、おなかの調子を整えるオリゴ糖や食物繊維も豊富なのが特徴です。豆は小さくて栄養があるかどうか分からないような食べ物ですが、実は健康を維持するためにとても大切な食べ物です。食べる習慣をつけるようにしていきましょう。

9月25日 金曜日

エッグトースト、夕焼けクリームシチュー、わかめとコーンサラダ

エッグは英語で卵の意味です。卵は完全食品といわれるほど高栄養の食品です。体に必要なアミノ酸は食材によって様々な種類がありますが食べ物からできないと作ることのできないアミノ酸を必須アミノ酸といいます。その必須アミノ酸をバランス良く含んでいるのが卵です。また、卵黄に含まれているコリンというアミノ酸は脳を活性化させる効果があり、記憶力や集中力を高めます。また、卵白に多く含まれているリゾチームという酵素は風邪を予防するといわれています。また、鉄分やカルシウムも豊富です。食べ過ぎは悪影響を及ぼすこともあります。コンスタントに食べる習慣をつけると良いでしょう。

お彼岸も過ぎ、暑さ寒さも彼岸までという言葉のようにずいぶん寒さを感じるようになりました。体調を崩しやすくなります。うがいをマメに行いしっかり三度の食事を食べ、風邪などひかないように自分の体は自分で守っていきましょう。

9月28日 月曜日

味噌ラーメン、揚げ餃子

季節の変わり目、体調を崩しやすいです。自分の体は自分で守ることができるようになりましょう。健康な体作りは規則正しい食生活です。やることがたくさんあって寝る時間が遅くなる、という人はもう少し計画をしっかりとて、無駄な時間の過ごし方をしていないか考えてみましょう。朝ごはんをしっかり食べるためには早起きが大事です。早起きするためには早寝することが必要です。悪循環にならないように考えながら生活しましょう。また、食事については好きな物ばかりに偏るのではなく、栄養バランスを考えて食べるようにしていきましょう。特に意識しないと食べないことの多い野菜は風邪予防のためにとっても大切な食材です。体の調子を整えるために大切な事をしっかり覚え元気に毎日を過ごすことができるようにしていきましょう。

9月29日 火曜日

パプリカライス、チキングラタン、ベイサンヌスープ

パプリカライスは唐辛子の仲間で辛味の無い品種であるパプリカを粉状にした物です。料理に赤い彩りを添えます。強い味はありませんが、甘酸っぱい独特の香りがあります。

チキンは英語で鶏のことです。鶏肉は豚肉や牛肉に比べて脂質が少ないのが特徴です。特に胸肉やささみの部位には低脂肪でタンパク質が豊富なので、筋肉を作るときにはよく鶏の胸肉やささみの部位を料理手食べる事が多く見られます。今日はモモ肉を使用しています。胸肉などに比べると脂質が多いので奥があるのを感じます。鶏肉は体で作り出すことのできない必須アミノ酸というタンパク質を豊富に含みます。消化も良く、そして美味しい食材です。

ベイサンヌスープは野菜のたっぷり入ったスープです。野菜が苦手な人も食べやすい優しい味です。野菜が不足している人はこのように工夫して野菜を体に取り込む様にしていきましょう。

9月30日 水曜日

ごはん、白身魚の紅葉揚げ、土佐キュウリ、さつま汁

先日の中秋の名月は月が大きくオレンジ色に輝いていました。これから山の景色もオレンジ色や赤色に染まってきます。秋といえば紅葉です。今日は秋をイメージした紅葉揚げです。オレンジ色に見えるのは人参です、人参はカロテンという色素が病気を予防する免疫力を強くします。また、体を錆びない様に血液の流れを良くし生活習慣病を予防します。人参はとても身近な食材です。彩り良く仕上げるために鮮やかなオレンジ色がとても食欲もそそります。食べる事は健康を維持するための栄養補給として大切な事でもありますが、食べる事は楽しみであり幸せなことです。見る、聞く、香りを嗅ぐ、触る、味を感じるといった五感をしっかり使って作る側、食べる側どちらも幸せな気持ちで食を楽しみましょう。これからどんどん料理を作ることが増えてきます。美味しいと感じられるような五感を意識した料理をつくれるように感じていきましょう。

