

10月6日 火曜日

ハンバーガー、ポイルキャベツ、フライドポテト、大豆入りミネストローネ

ハンバーガーはアメリカを代表する国民食で、ファーストフードの一つとして各国で知られています。急いで食べなければならない時などファーストフードは時間がかからずに食べる事ができます。噛まずに食べられるので早くすみませんが、様々なところでデメリットもあります。早食いは脳への満腹指令が出されにくいのでいくらでも食べてしまう危険があります。肥満の原因になりやすくなります。他にも早食いのデメリットはいくつかありますが、これをメリットに変えるには、一緒に食べる料理を考えることです。栄養バランスを考えると、少しかみ応えのある物を食べることです。今日は一緒にキャベツが付いています。一緒に食べるようにしましょう。

10月7日 水曜日

ごはん、鶏の南部焼き、じゃこ入りキャベツサラダ、芋団子汁

吹く風がずいぶん冷たくなってきました。食べ物には体を冷やす食べ物と体を温める食べ物があります。体は実は夏でも冬でも血行が悪いと体は冷えています。冷えた体のままでは病気になりやすくなります。強い体を作るために体を温める食べ物も知りましょう。一つは発酵食品です。今日は味噌を使っています。味噌は大豆を発酵させて作った食べ物です。日本人の食生活で味噌汁を飲む文化があります。食べ物は薬と違ってすぐ効果が出るわけではなく継続することで効果が出ます。発酵食品を毎日と考えるとなかなか難しいのですが、味噌汁を飲む習慣は大切にしてみましょ。また、丸ごと食べられるじゃこや土の中で成長する大根やゴボウなどの根菜類も体を温める食べ物です。季節の変わり目風邪をひきやすくなっています。体を温めて毎日を元気に過ごしましょう。

10月8日 木曜日

ターメリックライス、インドのチキンカレー、インド なすのマサラ、白ごまココアプリン

10月10日は目の愛護デーです。インドのアラヴィンド眼科病院は、1976年、インドが抱える膨大な盲目患者を治療したい、と使命感に燃え設立されました。今や先進国では考えられないような手法で貧困層の白内障患者まで低コストで年間30万件もの手術をこなしています。パソコンやテレビなど目を酷使する物が増えていますが、目をたくさん使ったらしっかり休ませて目を大切にしましょう。今日はその眼科病院に因んでインドの料理です。カレーは馴染み深い食べ物ですが、インドのカレーは日本のカレーとひと味違う味わいがあります。今はカレー粉が主流ですが、このカレー粉は様々な香辛料からできあがった物です。今日はその香辛料をいろいろ使って本場に近いカレーに挑戦です。また、マサラとは香辛料の事ですが、これも種類が多く、カレー粉の原料となっています。世界の料理にも目を向けてみましょう。

10月9日 金曜日

ごはん、サバのピリ辛味噌だれ、ひじき煮つけ、さつまいも畑汁

さつまいもが美味しい時期になりました。さつまいもは秋の味覚として代表的な食材です。さつまいもの栄養は糖分をエネルギーに変える働きのはるビタミンBやコラーゲンを生成し、肌のつやを良くする等の効果があるビタミンC、体を錆びないような働きのあるビタミンEが豊富です。また、食物繊維が多いのでおなかの調子を整えます。さらに皮の色の紫はアントシアニンという色素で病気になりにくい強い体を作る免疫力を高めます。また、目の疲れをとる効果もあります。明日は目の愛護デー10月10日です。パソコンやテレビなど目を酷使する物がたくさんあります。使ったら良く休ませるようにし、また、さつまいもに含まれるアントシアニンの他に、色の濃い野菜に多く含まれるビタミンAを多く含む食品も意識して食べるようにしていきましょう。

10月13日 火曜日

チキンライス、ツナのチーズローフ、ミニトマト、ベイサンヌスープ

ベイサンヌスープとは、フランス料理で「田舎風」という意味がありますが、野菜のたっぷり入ったスープのことです。玉ねぎ、人参、ジャガ芋、かぶなど畑でとれる野菜がふんだんに入っています。野菜のビタミンは水に溶けやすいので野菜の栄養をしっかりと体に取り込むためには汁も一緒に飲むことが必要です。かぜが流行ってきていますが、風邪の予防のためにはビタミンの力がかかせません。ビタミンを多く含む食品は野菜や海藻類です。しっかりと残さず食べるようにしましょう。

肉を好きな人はたくさんいますが、魚を好む人より苦手な人の方が多い傾向があります。魚は脳の働きを活発にするなどの効果があります。ツナはマグロやカツなどを油で漬けた物です。今は種類がたくさん有り、油を使用せず水煮にしてエネルギーを低くした物も出回っています。魚の骨が気になって苦手な人はこのような缶詰などを利用するのも良い方法です。今日はカルシウム豊富なチーズや玉子と一緒にメニューにしました。

10月14日 水曜日

京都B級グルメ カレー焼きそば、さつまいもごま団子

カレー焼きそばは、京都のご当地グルメとして話題が広まっています。ご当地グルメとは、日本各地で町おこしや地域振興の一環として地元食材をアレンジした物や反対に伝統にこだわらずに新しいアイデアのもとに創出されたグルメの事をいいます。話題になった訳は、1990年ころまで市内店を出していた中華料理やさんの人気メニューだったようで、おなかをすかせた子供たちの空腹を満足させていたメニューだったといえます。その子供たちが親になり、あのときの味が忘れられない、との声が出て、とても懐かしい、と話題が広まり、今ではメディアにも紹介されるようになりました。特に京都の宮津市の多くの飲食店が共通メニューにするカレー焼きそばに興味を抱いた大学の学生が「スパイガールズ」というチームを作り店の味や素材の特徴を調べてガイドマップにしたり屋台での販売を手伝ったりしていると盛り上げに一躍買っているといわれています。町おこしB級グルメを味わってみてください。

10月15日 木曜日

秋の香ごはん、キャベツ味噌汁、キビナゴから揚げ、南瓜プリン

秋の食材といえば、きのここと答える人も多いでしょう。キノコは一年中出回っている食材ですが、秋がまさに旬の食べ物です。食物繊維が豊富なのでおなかの調子を整えます。カロリーがかなり低いのでダイエット食品としても活躍します。これは体にたまった脂を削り落とす働きがある事も理由の一つです。また、秋といえばさつまいもです。最近は種類がとても増えて、料理に合わせて種類を変えることもあります。紅あずまという種類が関東地方では良く出回っています。皮が鮮やかな紅色で、中がきれいな黄色が特徴です。甘みが強く、ほくほくしています。今日のごはんには紅あずまを使っています。さつまいもはおやつにもおかずにも適していて、紫色のさつまいももケーキになって店頭で並んでいるのを見かけます。さつまいもの皮の紅色や紫色はアントシアニンという色素です。錆びたくぎがあまり焼くに立たないのと同じように人間の体は何もしないと錆びていきます。錆びた身体は役に立ちません。体が錆びない様にこのアントシアニンという色素が一役買っています。さつまいもは皮まで食べると健康にも役立つということです。

10月16日 金曜日

ごはん、回鍋肉(練馬区地場産物キャベツメニュー)、ワンタンスープ

キャベツがたっぷり入った回鍋肉は一皿で栄養バランスのとれた食事です。ネギや生姜などの香味野菜が入る事でしっかりした味を感じ、味噌のこくが他の野菜の味も食べやすくしてくれます。野菜があまり得意でないひともしっかり食べられる一品です。中国の四川料理で、もともとは豚肉の塊を茹でて野菜を使い、豆板醤をたっぷり使った料理です。日本では、四川出身の料理人陳建民が日本に広めたといわれています。本場に比べ、豆板醤を控え、テンメンジャンという甘いみその調味料を多く使い、甘辛な味に仕上げられています。また、短時間でできあがるように薄切り肉で作るレシピも考案されています。中華料理は、割と日本でもよく食べられます。調味料が特徴ですが、日本では日本人の口に合うように工夫され人気があります。

10月19日 月曜日

ごはん、サンマの塩焼き、白菜ゆかり和え、豚汁

江戸時代から「サンマが出るとあんまが引っ込む」といわれるほどサンマは栄養価の高い食材として親しまれてきました。タンパク質豊富で体に良い脂を豊富に含むサンマを食べるとあんまの世話にならなくてもすむ、という意味です。サンマは日本海に多く分布し、大集団で回遊しています。秋になるとオホーツク海から南下し、各沿岸で漁獲され市場に出回ります。秋のサンマは産卵を控えているため脂がよくのっています。この脂が体にとっても良く、悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やします。血液の流れが良くなるので様々な病気を予防します。学習能力や記憶力を高める効果があるともいわれています。また、貧血を予防する効果もあります。

サンマを食べるときには、箸を上手に使い、骨が喉に刺さらないように良く噛んで食べましょう。箸をうまく使得るようになるのも大切な事です。骨の付き方をよく考え、上手に身を外しながら食べましょう。

10月20日 火曜日

キムチチャーハン、ビーフンスープ、大学芋

キムチは、白菜などの野菜と、塩、唐辛子、魚介塩辛、にんにくなどを主に使用した漬け物です。韓国では13世紀ころキムチができあがっていた。と本に記しているようです。韓国ではポピュラーな家電製品として発酵や保存に適切な温度管理ができる専用の冷蔵庫なども発売されています。キムチは発酵食品です。乳酸菌が豊富であるのでおなかの調子を整えます。また、病気になりにくい強い体を作るために必要な免疫力を高める働きもあります。塩をたくさん使用しているので、食べ過ぎは健康を害することもあります。適度に食べるのはとても体に効果的です。また、辛味成分の唐辛子は代謝を良くし、体を温める効果もあります。冷えた体は様々な病気になりやすくなります。血液を常に体全体に流れると体はとても温かくなります。唐辛子にはその効果があります。これも取り過ぎは悪影響を与えますが、体に良い食べ物と言えます。今日はキムチを使ったチャーハンです。香りが食欲もそそります。しっかりと食べて午後の活力にしていきましょう。

10月21日 水曜日

### チリビーンズドッグ、コーンクリームスープ、フルーツヨーグルト

ビーンズとは英語で豆という意味です。マメは畑のお肉といわれるほど栄養価が高い食べ物ですが、あまり人気がありません。皮の食感や、中の食感をいやがる声を良く聞きます。食感を感じることは大切な事ですが、食べる努力をしてみましょう。今日は味をしっかりとつけてお肉と一緒に炒め、パンに挟んで焼いています。マメはタンパク質を多く含む食品で、低脂肪の他に、食物繊維、サポニン、ポロフェノールといった栄養を多く含みます。食物繊維はおなかの調子を整えます。サポニンとは肥満を予防し、血液の中に貯まりやすい脂質を減らす働きがあるため、生活習慣病を予防します。さらにポリフェノールとはマメの色素に含まれていますが、サポニンと同じように血液の流れを良くします。同じタンパク質を多く含む食品には内栄養をしっかりとっています。好みは様々あるかもしれませんが、これから毎日を元気に過ごすために必要な栄養出ある事を覚え、食べる工夫をしていきましょう。

10月22日 木曜日

### 鮭のトマトクリームスパゲティ、ひじきサラダ

食事はバランスが大切です。食べてはいけない食べ物はありませんが、好きな物ばかり、食べたいものばかりに偏ってしまうと問題があります。どうしても食べられない食べ物があるときは、栄養素別に分けた同じグループの中で食べる事ができる物を意識しましょう。栄養素別の分け方は献立表で3つに分けています。毎日の食事は3つの栄養をまんべんなく食べるようにしましょう。栄養素別に分けている理由は、体にとって役割がそれぞれ違うからです。毎日の活力になる栄養はごはんやパンなど主食になるようなもの、筋肉や骨、歯や髪の毛にいたるまで、体を作る材料になるのが肉や魚、マメやたまご等のタンパク質を多く含むのも、そして、おなかの調子を整える、貧血を予防する、風邪や感染症を予防するなど体の調子を整えるための野菜や海藻、キノコ類に多く含まれるビタミンやミネラルなど、どれも健康を維持していくために必要なものです。これからどんどん寒くなっていきます。自分の体はしっかり自分で守ることができるように栄養のバランスを考えた食事ができるようになりましょう。

10月23日 金曜日

### 麻婆豆腐丼、ピリ辛ねぎだれサラダ

豆腐は大豆を蒸して潰し、濾してにがりという塩化マグネシウムを入れて固めた物です。大豆の栄養を持ち、さらにカルシウムが豊富です。牛乳や小魚、緑黄色野菜、海藻類などカルシウムを補給できる食材はたくさんありますが、豆腐にもカルシウムが豊富であることを知っておくと良いでしょう。

カルシウムは、骨や歯の材料の一部となり、どんどん成長している今の時期は特にカルシウムはしっかり確保していないと骨がもろくなり骨折しやすくなります。骨折は体を動かさなくなるので、筋肉量も減り、今までスムーズに動くことができていた事ができにくくなります。また、神経の伝達を助ける働きもあるので不足するとイライラの原因になります。さらに筋肉を収縮させる効果もあるので心臓の鼓動を一定に保つ働きもあります。様々な効果のあるカルシウムの大切さを覚え、食生活の中でも意識できる用になりましょう。

10月26日 月曜日

### ごはん、千草焼き、小松菜とツナサラダ、じゃがいも味噌汁

風が冷たくなり気温も少しずつ下がってきました。空気も乾燥しているので体調を壊さないように規則正しい食生活に注意していきましょう。きちんと早起きするために夜更かしは禁物です。朝ごはんをきちんと食べてしっかり目覚めて一日を始めましょう。一日三度のごはんは意味のあることです。病気になりにくい体を作るために好き嫌い無くバランスよく食べることは朝ごはんから始まります。手洗い・うがいとともに食べる事の大切さを理解しましょう。

風邪をひかない元気な体を作るために野菜や海藻類、キノコなどが大きな役割を果たします。給食でもこれらの食材は必ず入っていますので、残さないように食べましょう。

10月27日 火曜日

ごはん、ししゃもパン粉焼き、わかめとコーンサラダ、青梗菜スープ

ごはんはエネルギー源になるだけで無く、他にもビタミンやミネラルが含まれています。様々な食材と合わせることでより栄養の吸収が良くなるのも特徴です。和食が健康によい、といわれるのにはそういう理由があります。主に含まれているのが炭水化物ですが、これが脳の働きが活性化します。同じような栄養を持つパンと比較するとパンの原料である小麦を粉状になっているので消化吸収が早いのですが、その分腹持ちが悪く食べ過ぎてしまうこともあります。パンにはそれ自体に油や食塩が含まれているので、ごはんと違った原料が使われています。さらにパンは柔らかいのであまり噛まずに飲み込むことができます。噛まずに飲み込むと満腹中枢が刺激されないため、いくら食べてもおなかいっぱいなことに気づかず、食べ過ぎて肥満の原因になりかねません。噛むことの大切さは、ほかにも虫歯になりにくくなる、炭水化物の消化を早くする、口の中を清潔にできる、等のさまざまな効果があります。ごはんは、よく噛む食べ物なので、和食が話題になっているのにはそんな理由もあります。ごはんの良さを覚えて食べる習慣をつけましょう。

10月28日 水曜日

二色サンド、白菜のクリームスープ、フライドゴボウサラダ

白菜は、甘みがあり癖のない淡泊な味わいなので、いろいろな食材と相性が良く調理方法も選びません。冬の鍋野菜といえば白菜が代表的です。これからどんどん出てくるこれからが旬の野菜です。色の濃い野菜と比較すると栄養価は低くなりますが、カルシウムや食物繊維、ビタミンCや鉄分などまんべんなく含む食材です。和食でも洋食でも中華でも、いろいろな料理に適しています。たっぷり食べても飽きずに食べられます。野菜嫌いな人がとっかかり安い野菜とも言えるでしょう。

一方ゴボウは香りがあるって苦手な人もいるかもしれませんが、おなかの調子を整える食物繊維をたっぷり含んでいます。また、古くから咳を治す薬としても使われ、また、虫刺されなどにも効果があるといわれています。昔の人の知恵はとてすばらしいですね。



10月29日 木曜日

### 親子丼、大根味噌汁、野菜の生姜醤油和え

味噌汁やスープ、煮物にはだし汁が入ります。今は顆粒のインスタントがたくさん出てお湯を加えるだけでだし汁が作れますが、給食では、素材を使ってじっくりとだしを取っています。好みにもよりますが、和食のだしは、煮干し、昆布、カツをぶし等を使います。洋風のスープには鶏ガラ、豚骨を使います。素材から取っただしはとても上品な味わいが有り、素材によって様々な風味があり、校内に良い香りが漂っています。匂いは食欲をそそります。食べ物は五感を使って食べるとよりおいしさが増します。見た目、香り、味わい、音、触った感じでおいしさが変わります。盛りつけの時にもよく考えて行いましょう。今日は味噌汁なので、昆布とかつを節でだしを取っています。野菜の味とだしの香りを味わいながら食べてみてください。

10月30日 金曜日

### ごはん、イカのカリント揚げ、ほうれん草の薬味和え、豆腐味噌汁

イカは、コレステロールが高くて食べすぎは体に良くない、といわれていましたが、実はたくさん栄養がある事が分かり、今は、イカは体に良い食べ物である、と変わりました。一番の特徴はタウリンという栄養です。コレステロールを下げる、疲れを取り除く、などの効果があるので、栄養ドリンクなどのコマーシャルでも良く目にします。さらにごまなどに多く含まれているビタミンEという栄養もイカにはたっぷり含まれています。さらにタンパク質を多く含む食品なので、体の筋肉を作ります。美肌に効果的なコラーゲンを多く含むので、皮膚をつややかにします。なかなか主菜として登場しにくい食材ですが、栄養がたっぷりです。