

11月4日 水曜日

他人丼、ほうれん草の薬味和え、白ごまミルクプリン

鶏と玉子は親子なので、鶏肉を使った卵とじは親子丼ですが、今日は豚肉を使った玉子とじなので他人丼です。豚肉が他の肉と違う特徴は、ビタミンB1という栄養を豊富に含んでいることです。ごはんなどの炭水化物をエネルギーに変える働きがあるので疲れを吹き飛ばす効果があります。さらに、脳の働きを良くするので、集中力を高める、イライラを鎮めるといった効果もあります。また、玉子は完全食品といわれるほど栄養の宝庫です。玉子も疲れを取り除く効果もあり、風邪の予防のために免疫力を高める力も持っています。鉄分やカルシウムもしっかり含んでいます。

また、ほうれん草はこれからが旬の野菜です。ほうれん草も鉄分を多く含む緑黄色野菜です。体が錆びないために大切な食べ物なので残さず食べるようにしましょう。

11月5日 木曜日

ごはん、サバ味噌煮、春菊煮浸し、かき玉汁、柿

さばはこれから脂がのって美味しくなる時期です。さらに“青魚の王様”といえるほど栄養価が高く、脳や神経組織の発育や機能維持に大切なドコサヘキサエン酸、血液をさらさらにする効果のあるエイコサペンタエンサンという体に必要な脂質を豊富に含んでいます。また、鉄分やビタミン、タウリンという肝機能を丈夫にする栄養も含みます。貧血や皮膚炎、胃腸障害などを予防します。さらにカルシウムやビタミンDも多く、健康な皮膚や爪、骨や歯の発育に有効です。魚には肉や玉子、大豆にない良質の歯質を含みます。魚を食べる習慣を忘れないようにしましょう。

また、今街を歩いていると柿の木にたくさん実が成っているのを目にします。今が旬の果物です。柿は昔から“柿が赤くなると医者が青くなる”といわれるほど柿は健康食材として有名です。ビタミンCがとても豊富で風邪の予防になります。ウイルスに対する免疫力を高めるため、そのほか病気になりにくい強い体を作ります。これから寒さが厳しくなり、風邪も流行ってきます。風邪をひかない体を食事からも作っていきましょう。

11月6日 金曜日

ハッシュドポーク、味噌ドレッシングサラダ

サラダの中身はいろいろな食材が入ります。今日は切り干し大根が入っています。切り干し大根は、秋から冬にかけて収穫した大根を細切りにし、広げて天日に干して作ります。太陽の光を浴びていることで甘みが増し、栄養価も高くなります。骨や歯を丈夫にするカルシウムや貧血予防に必要な鉄分、食物繊維が豊富なところが特徴です。切り干し大根は煮物のイメージが強くありますが、調理方法は様々で、サラダやごはんにも良く合います。乾物は他にもたくさんあります。給食でよく使われるのは、豆腐を乾燥させた高野豆腐、ひじきやわかめ、しいたけなどがあります。栄養が凝縮されていることを覚え、また、野菜が高い今、野菜不足を補う一つの手段である事も覚えていきましょう。11月23日は勤労感謝の日です。給食ができあがるまで様々な人の力でできあがっています。毎日何事も無く食べる事ができることに感謝の気持ちを持てるようになりましょう。

11月9日 月曜日

パプリカライス、魚のトマトソース、ほうれん草のクリームスープ

ほうれん草はこれからが旬の緑黄色野菜です。緑黄色野菜の特徴であるカロテンという色素を多く含み、体の中でビタミンAに変化し、風邪などの病気を予防する働きになります。ビタミンCも豊富です。皮膚をつややかにし、美肌効果があります。ほうれん草に含まれるビタミンCは夏場より冬場の方が三倍も多いといわれています。さらに葉酸や鉄という貧血予防に欠かせない栄養を豊富に含み、赤血球を増やし、体に血液を運ぶ働きをします。子供の成長に欠かせない栄養なので、これからの季節特に意識して食べるようにしていきましょう。

タンパク質を多く含む食品は、肉、魚、玉子、豆がありますが、これらはそれぞれまんべんなくバランスよく食べることが大切です。それは一言にタンパク質といっても、アミノ酸という体に吸収される形が様々有り、それぞれ特徴を持っているからです。また、脂質についても積極的にとりたい脂質と控えた脂質を持っています。いろいろな食材を食べる習慣をつけましょう。

11月10日 火曜日

きなこ揚げパン、ハンガリアンシチュー、フライドゴボウサラダ

きなこは大豆から作られます。大豆の皮から丸ごと粉碎するので栄養丸ごと持った優れた食材です。大豆の栄養は、タンパク質を多く含むのが特徴で筋肉や歯や皮膚を作る材料となり、しっかりした体を作ります。また、畑のお肉と言われ、料理ツナタンパク質のみならず、脂質や糖質、食物繊維やカルシウム、鉄分ビタミンB1、ビタミンB2などあらゆる栄養を持ち、さらに消化吸収もかなり良いと言われています。大豆のタンパク質は、コレステロールや中性脂肪といった脂質を低くする効果がありダイエットにも適していると言われています。カルシウムが豊富であるということについては成長期に欠かせないことはよく分かっていると思います。骨を強くし、集中力を高める事が必要な今の時期こそどんな物にカルシウムが多く含まれているのかを覚えて様々な食材を食べることができるようにしていきましょう。

11月11日 水曜日

ごはん、秋田県 きりたんぼ鍋風、秋田名物 ハタハタ唐揚げ、 大豆ともやし和え物

今日は秋田県の郷土料理です。きりたんぼとは、潰したごはんをちくわのように棒に巻き付けて焼いたものです。マタギという猟師が山から帰り、ごはんを潰して焼いたものと山でとれたキノコや山菜とともに煮たり味噌をつけて焼いたりして食べたことが起源とされています。狩りをする人にとっておにぎり片手にはできない分、食べやすく空腹を満たすお米を食べるための最良の手段だったと言われています。鶏ガラスープであるのは、秋田の比内地鶏を使って煮物を作るようになり、それがヒットしたことでもあるようです。一方ハタハタという魚は東北地方以北の太平洋岸にいます。秋田の郷土料理にしょつつる鍋という郷土料理があります。これはハタハタを使った魚醤です。ハタハタは魚の良い栄養をふんだんに含み、カルシウムや鉄分が豊富で、青魚に多く含まれるエイコサペンタエン酸やドコサヘキサエン酸という脂質を多く含むため、学習能力や記憶力を高める働きもあります。なかなか東京では食べる機会が少ないので、味を覚えまた、食の文化を知りましょう。

11月12日 木曜日

担々麺、さつまいもとリンゴのマフィン

担々麺は中国の四川料理を代表する料理の一つです。山椒と唐辛子を基本とした辛い味付けです。さらにコクを出すために練りごまが入っています。練りごまは、ごまをねっとりするまで長くすって作ります。ごまの栄養はたくさんあって、小さいながらも見逃せない食べ物です。鉄分カルシウムも豊富で、またビタミンE、ビタミンB群がまんべんなく含まれています。ただし消化が悪いので、粒のまま食べるよりすり下ろした状態で食べる方が体に良く取り込まれます。練りごまはその意味でも窮されやすい形状です。ただし、ごまは開封後速やかに食べるなど参加をふせがなければ逆効果になります。開封してから外に出しっ放しにするのではなく、しっかり封を閉じて保存しましょう。

外の空気が冷たくなりました。体を温めて風邪を予防しましょう。三度の食事はしっかり食べ、規則正しい食生活を送りましょう。

11月13日 金曜日

ごはん、豚肉の唐揚げ、野菜の生姜醤油あえ、けんちん汁

生姜は漢方薬の7割に使われています。また、アメリカではガン予防が期待されている食品に選ばれています。生姜の力はたくさんあり、病気にならないための免疫力を高める、体を温める、解熱効果、炎症をとめるめまいや耳鳴りを防ぐ、脳の血流を良くする、殺菌作用があるなど他にも多くの効果があります。主役にならない食材ですが体を健康に保つための大切な食べ物でもあります。寒い日は特に体を温めて血流を全身に送ることが必要です。体が冷えると体の機能がうまく働きにくくなり体調を崩してしまいます。こここのところ寒くなったり少し暖かくなったりと気温の差があり、体調のコントロールが難しい季節なので、より食生活をしっかり考えていきましょう。

また、ノロウイルスが流行ってきています。予防のためには手洗いがとても大切です。しっかり石けんをつけて手洗いの習慣を作りましょう。

11月18日 水曜日

ごはん、イワシ蒲焼き、大豆わかめサラダ、豆腐味噌汁

イワシは沖縄を除く日本全国を回遊している魚で、冬から春にかけてが産卵期になります。これからのって美味しくなります。小さな骨が気になって食べにくい事もありますが、今日は中骨をとって食べやすい形にしてあるので食べやすくしてあります。良く噛んで食べましょう。いわしはカルシウムとカルシウムを体に吸収させる効果のあるビタミンDをともに含みます。成長期は骨もどんどん成長していきます。しっかりした骨にするためにカルシウムやビタミンDは大切な栄養です。イワシを食べて強い体を作りましょう。

今日は残菜調査を行います。体の大きさや運動量で食べきれる量は人によって違うのはあってもよいのですが、大切な事はまんべんなく食べる事です。バランスのとれた食べ方を身につけていきましょう。

11月19日 木曜日

ポパイピラフ、ポトフ風ミルクスープ、りんご

おなかの調子が悪いとき、リンゴのすり下ろしを食べるとすぐに良くなります。これは、リンゴに含まれるペクチンと言う成分が整腸作用を高め、痛みを鎮める効果があるからなのです。また血管をきれいにする働きがあるので、血液の流れを良くします。「リンゴを食べて医者いらず」ということわざがあるようにりんごは他にも健康を維持するための効果がたくさんあります。リンゴの生産地は日本では青森県が一位、長野県が二位、そして山形県岩手県と続きます。リンゴは冬の寒さが厳しいところで作られます。リンゴの種類もたくさんあり、甘さ、酸っぱさなどそれぞれ特徴があります。皮の色も赤だけで無く、黄色や黄緑など種類も豊富です。今はサンふじという種類が良く出回っています。皮が赤く、ほどよい酸味が特徴です。今や季節を選ばず様々な食材が手に入り、季節がわかりにくいですが、果物はそれぞれの季節に出回っています。食材の旬を覚え季節を感じていきましょう。

11月20日 金曜日

秋田県B級グルメ しょつつる焼きそば、キャラメルポテト

しょつつるとは、ハタハタという魚に塩を加え一年以上熟成させて作った調味料の事です。秋田地方で豊富にとれて臭みが少ない魚なのでとても適しています。地元では、鍋やうどん、ラーメンなどによく使われていますが、近年B級グルメとして焼きそばでも美味しいメニューができあがり話題になるようになりました。秋田県男鹿地方の町おこしメニューです。

ハタハタといえば秋田県の魚として有名です。雪が降り始める頃雷や稲妻が走るそのとき、深い海の底から岸に寄ってきて玉子を生み付けます。ほぐれやすい身は淡泊ですが、粘りがあるほどの玉子が最大の特徴です。頭が大きな魚ですが、東京では頭や内臓を取り除いて軽く干した物が良く出回っています。骨まで食べられるので、カルシウムもしっかりと取り込むことができます。魚の持つ栄養をたっぷり含み、学習能力を高める効果もあるこれからが旬の魚です。

11月24日 火曜日

ごはん、かれいの揚げ煮、野菜の薬味和え、豚汁

今日は骨のある魚を使っています。かれいは骨がわかりやすくほぐしやすい魚です。箸を上手に使ってきれいに食べましょう。かれいはとても種類の多い魚で、世界では100種類ほどあり、日本海側では40種類ものかれいが生息していますそのうち食用となるのは20種類ほどですが、その中のマガレイがこれから冬にかけて旬のかれいです。ヒラメとかれいはとても姿が似ていますが、違いはおなかを下にしたときに顔が右になるのがカレイ、左になるのがヒラメです。どちらも味は淡泊な白身魚なのでどんな料理にもありますが、煮物や揚げ物によく使われます。

今日も残菜調査を行います。食べきれなくて残すことはしょうがないことですが、偏ること無くまんべんなく食べる事ができるようになりましょう。

11月25日 木曜日

スペイン料理 パエリア、コシード、スペイン風オムレツ

パエリアとはもともとスペイン語で「金属製の鍋」という意味で、金属製の鍋を使って調理することからこの料理名となりました。また、ラテン語では「蓋のない」「浅い皿」という意味を意味し、金属製の浅い蓋のない鍋で作られているのがパエリアです。日本では魚介を入れるのが主流ですが、もとはウサギの肉を使用した料理だったともいわれています。

コシードは、スペインのお袋の味といわれ、鶏肉や豚肉ににんじん、じゃがいも、キャベツなどを加えスープに仕立てた寒い日に食べたい料理の一つです。スペイン風ポトフです。野菜の優しいうまみがたっぷりスープににじみ出て、心身ともに温まる料理です。

スペイン風オムレツは、じゃがいもなどの具をたっぷり入れたスパニッシュオムレツともいわれ卵料理です。比較的日本でも馴染みのある料理ですが、世界の食文化にふれていきましょう。

11月26日 木曜日

茶飯、おでん、わかめとコーンサラダ

わかめは海のミネラルをたっぷり含んだパワーのある食べ物です。食物繊維、カルシウム、体の余分な塩分を外にはき出すカリウム、また、甲状腺ホルモンを作る材料となるヨウ素を含みます。甲状腺ホルモンは子供の成長を促進する働きがあるので欠かせない栄養です。さらに、ビタミンA、B群、Cも豊富です。普段意識しないと海藻類は食べるのが少ないので、サラダなどでコンスタントに食べる習慣をつくりましょう。給食でも良く出しますが、わかめのサラダは比較的残菜が少なく、皆さんよく食べています。また、今は簡単に水に戻せば食べられるわかめも出回っていますので、家でも味噌汁に入れるなどいろいろな食べ方をしてみましょ。

きょうの主菜は「おでん」です。日本の食文化で古くからある料理です。関東と関西、九州では具材が少し違うようですが、江戸時代から親しまれている料理です。熱々のおでんは給食では難しいですが、今日はかつをだしを効かせた関東風のおでんを味わってみてください。

11月27日 金曜日

ごはん、メンチカツ、キャベツの生姜醤油和え、じゃがいも味噌汁

今日のキャベツは練馬区産のものです。地産地消という言葉があります。地元で収穫された物を使用する事です。意味はいろいろあります。まず、遠くで収穫された物を食べるということは、輸送時間を考えて一番美味しい時期に収穫するのではなく、かなり早めに収穫せざるを得ないので味が落ちてしまいます。また、輸送するために車などを使用しますが、環境汚染を進めてしまいます。野菜などの収穫はそれぞれ旬があります。今は様々な技術の向上もありいつでも欲しい野菜が手に入りますが、そのためには温度の管理や湿度の管理などから電気や水をかなり使用します。地元の物を旬の時期に食べる事は、味の面、環境の面からも大切な事です。練馬区は野菜の収穫がたくさんあります。地元でどんな野菜がとれているのか考えていきましょう。11月23日は勤労感謝の日でした。給食ができあがるまでに多くの人に関わってできあがっています。感謝の気持ちを忘れずに給食の時間を過ごしましょう。

11月30日 月曜日

チョコチップパン、グラタン、バジルドレッシングサラダ、オレンジカクテル

サラダに使用しているキャベツは練馬産のキャベツです。今練馬ではキャベツがたくさん収穫できています。地元の野菜を積極的に食べましょう。また、地元でとれた野菜を食べられることに感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

食事の前の「いただきます」食事が終わってからの「ごちそうさま」の挨拶はいつもしっかりできていますか？食事を食べられる事に感謝の気持ちは忘れてはいけません。食事の挨拶は食べる事への感謝のあらわれです。感謝のあらわれは様々なところでできます。給食当番は速やかにエプロン三角巾をつけて手を洗い、準備に取りかかり、おいしそうにきれいに盛りつけていますか？給食中は好き嫌い無くまんべんなく食べていますか？食事のマナーは守られていますか？食べ終わってからの後片付けは誰から見てもきれいにできていますか？食べる事は空腹を満たすだけの物ではないことをしっかり覚えましょう。

