

12月1日 火曜日

コーヒー牛乳、ココア揚げパン、鶏の照り焼き、わかめサラダ、ミネストローネ、白ごまココアプリン

今日は2年2組のリクエスト給食です。4月からこれまで2年2組の給食への取り組みはとても良く、残菜が少ないことはもちろん、準備、後片付け、エプロンの着用等非常に速やかできれいに行われていました。

残菜について一番問題になるのは偏りがある事です。好きな物はたくさん食べるのに、苦手な物は平気で残すのが目立つのは給食の意味についてもう少し理解することが大切です。給食はみんなが気持ちよく食べるために協力し合うことがたくさんあります。給食当番は、エプロン三角巾の着用を速やかに行い準備にとりかかりましょう。エプロンはしわしわのまましまわず、きれいにたたみましょう。食器にはきれいに盛りつけましょう。苦手な物があるときは、口をつける前に少し返すのはかまいませんが、食べる努力をし、全部戻すことのないようにしましょう。食事の下膳は洗う人の事を考えて、食べ物がべたべた付いたままにならないようにしてからかごに食器を重ねていきましょう。食器の移動はエレベーターを使用します。ガタガタと動くので、かごに収まるように重ねましょう。給食はたくさんの方の事を考えていかなければなりません。一つ一つの意味を理解していくようにしましょう。

12月2日 水曜日

麦ごはん、豆腐と魚介チリソース、じゃがいものバター炒め、りんごヨーグルト

りんごは今が旬の果物です。りんごは明治時代に日本に導入され、日本の気候風土に合わせ品種改良が盛んに行われ様々な品種が生まれています。その数は100種前後とも言われています。リンゴの生産は、青森県がダントツです。全体の約6割ですそして、長野県、岩手県と続きます。収穫される時期は各品種とも1ヶ月から2ヶ月間程度ですが、冷蔵で3ヶ月くらい長持ちするので実際に市場に出回るのはかなり幅があります。スーパーなどで見かけるのは柿から冬にかけてですが、これがリンゴの旬です。赤いリンゴはおしりの方までしっかり赤い色の付いている物の方が美味しいリンゴです。また、リンゴを選ぶときはリンゴの枝がひからびていないような物を選びましょう。鼻を近づけて良い香りがする物はよく熟している物ですので、リンゴ選びの参考にしてみてください。

12月3日 木曜日

千葉県 落花生ごはん、魚のサンガ焼き、千葉県 鶏どせ風

今日は千葉県の郷土料理です。落花生は国内産の7割が千葉県で生産されています。畑でゆっくり自然乾燥された千葉県産落花生はとても人気があります。ピーナッツの栄養は、実は肥満を予防する効果のある脂肪、植物性の脂肪を多く含みます。ビタミンeがたくさん含まれていて、体の中の細胞を強くします。食べ過ぎは体に悪い影響を与えますが、適度に食べるのは効果があります。

サンガ焼きとは、房総半島の料理たちが、アジやサンマ、イワシなどを取り、船の上で味噌と一緒にたたき、「なめろう」という料理を作って食べていました。それを山へ仕事に行くときに山の家で蒸したり、焼いたりして食べていたのがサンガ焼きです。千葉県の郷土料理です。

最後に「とりどせ」とは正月やお祭り、集会などの時の食事として作られた郷土食で、昔はどこの家でも鶏を飼っていたこともあり、鶏料理が多く作られていました。本来は骨ごとたたいて団子にし、ごはんを入れて雑炊にして食べる体の温まる料理です。今日は、鶏の鍋風にしてアレンジしています。

地域の人たちの食の工夫を知っていきましょう。

12月4日 金曜日

ごはん、いかの味噌マヨネーズ焼き、野菜の生姜醤油和え、豆腐団子汁

イカやタコに多く含まれているタウリンという栄養は、肝臓や心臓の機能を強くしてくれる働きがあります。肝臓は脂質を分解する働きをしているので、油っこい物ばかりを食べていると肝臓にかなりの負担をかけていることとなります。肝臓の機能が低下すると脂質の分解ができなくなり、体に脂肪がたまってしまいます。肝臓は静かに働いているので、機能が弱くなっているかどうかのわかりにくいので食生活から肝機能を強くすることも覚えておきましょう。このタウリンと言う栄養は、ストレスがたまったときなどに上がる血圧を調整する効果もあります。さらに疲れの元になる乳酸の蓄積を抑える効果もあります。今や予備軍が中学生からいるといわれている生活習慣病の予防にも効果があります。

12月7日 月曜日

練馬スパゲティー、サウピカンサラダ、杏仁ゼリー

今日は練馬大根を使ったメニューです。練馬大根引っこ抜き競技大会が6日練馬区で開催されました。細長く、中太りの形の練馬大根は引っこ抜くときに青首大根の3から5倍の力が必要とされています。制限時間2分間で30本抜いた人が優勝しました。収穫した4800本の内、約4000本が練馬区内99校の小中学校の給食で出されています。

生の大根にはジアスターゼという消化酵素が多く含まれています。これは食べ物の消化を助けるほかに腸の働きを助けてくれます。よく芝居の下手な役者のことを大根役者といいます。これは、大根を食べても決して食あたりしないところから、「当たらない役者」をかけたものです。さらに大根の辛味成分も胃液の分泌を高めて消化を促進する働きがあります。食べ過ぎて胃もたれしている時にすっきりとさせてくれる効果もあります。

12月8日 火曜日

ごはん、酢豚、ビーフンサラダ、青梗菜スープ

好みが分かれるところですが、酢豚にはパイナップルが入っています。この組み合わせは合わないような、と思われがちですが、様々な説があります。栄養効果としては、タンパク質を分解して肉の消化を良くする事です。ただし、本来の酢豚は生のパイナップルで、最後にサッと加えて作るのでも効果的なのですが、このタンパク質を分解する酵素は熱に弱く、60度以上の加熱で効果を失ってしまいます。残念ながら給食では85度1分以上加熱が食中毒予防のために義務づけられているので、その効果は期待できませんが、本来の意味の一つに挙げられています。パイナップルは、その甘みを酸味が人気のある果物です。パイナップルが加熱されることに違和感を感じる人も多いと思いますが、その甘酸っぱさが酢豚のうまみにつながっているとも言えます。パイナップルには食物繊維が多く含まれていて、おなかの調子を整えます。食物繊維はおなかの中で水分を吸収して膨らむため満腹を感じます。つまり食べ過ぎを予防する効果があるのでダイエット効果も期待されています。果物や野菜に含まれる酵素の働きは栄養の消化吸収に役立っています。強い体を作るために酵素の力も役立っていることを覚えましょう。

12月9日 水曜日

こぎつねごはん、わかさぎ南蛮風、焼きジャガ、鶏ゴボウ汁

極寒の中氷りのはった池や湖で開いた穴から釣り糸を垂らして釣るのがワカサギ釣りです。北海道や本州山間部にある湖の冬の風物詩です。あっさりとした味なので、揚げ物にすることが多い魚です。また、南蛮とは、ネギや唐辛子の事を言います。おそば屋さんなどでよく見かける南蛮そばとは、ネギや唐辛子が使われています。ネギや唐辛子は体を温める効果があります。寒くなってきたので食べ物でも体を温め、風邪などの予防に努めましょう。

最近野菜の残りがとても目に付きますが、昨日はどこのクラスも残菜が少なく、よく食べていました。野菜は体の調子を整えるととても大切な役割をしています。体調を崩しやすいこの時期こそ積極的に食べる事が必要です。嫌いな人も食べる努力をしていきましょう。

12月10日 木曜日

ビーンズドライカレー、福神漬け、バジルドレッシングサラダ

カレーライスとは家庭料理の定番の一つです。ドライカレーは日本独自に発展していったカレーライスのバリエーションです。煮込みながらどんどん材料をいれてつくります。挽肉タイプ、チャーハンタイプとありますが、今日は挽肉タイプでごはんの上からかけて食べます。1910年日本郵船の外国航路線三島丸の食堂が、はじめて挽肉タイプのドライカレーを出したと言われています。カレーなどの香辛料は食欲を高める効果や体を温める効果があります。体をあたため、元気に寒い冬を乗り越えましょう。

また、カレーと言えば福神漬けが付きもののようなイメージがあります。福神漬けは大根、なす、なたまめ、レンコン、生姜、しそのみ等を細かく刻み、みりん醤油に漬けた物です。中でもなたまめとは、健康茶で最近注目されており、口の中の病気や蓄膿症などに効果があると言われています。姿がモロコいんげんに似ていますが、実はもっと大きくて形に特徴があります。福神漬けには、ひょうたんのような形に薄く切った物がそうです。こりこりした食感が福神漬けのおいしさを増しています。カレーの箸休めに味わいましょう。

12月11日 金曜日

ごはん、おからミートローフ、ジャーマンポテト、パスタスープ

おからは大豆からできています。大豆を蒸し、すりつぶした時に残るカスなので、昔は棄てられていました。ところが食物繊維やカルシウム、鉄やビタミンが豊富な事が分かり、エネルギーが低いのと食物繊維が豊富で余分な脂分をまとめて体から排出する効果があるためにダイエット時の栄養補給としても注目されています。最近では料理だけでなく、デザートとしても幅広く使われるようになりました。豆腐屋さんには必ずありますが、スーパーでは隅に置かれていて気がつきにくいですが、是非注目してみてください。

12月14日 月曜日

ごはん、ほっけの塩焼き、ひじき煮つけ、豚汁

ほっけは、主に北海道やロシア沿海地方に「生息しています。白身魚で癖が無く、食べやすい魚です。ほっけは鮮度が落ちやすいので、市場に出るときには開き干しにしてあるものが出回っています。特にダントツに多い、という栄養があるわけではありませんが、魚の栄養をまんべんなく含んでいます。干してあるのでアジが凝縮されていてうまみが多くなるせいか給食でも残菜が少ない魚です。

また、ひじきは鉄分が多い食品と有名ですが、ひじきはそればかりで無く、カルシウムや食物繊維、亜鉛やカリウムなどのミネラルもとても多く含みます。見た目が悪く、なんとなく嫌いな人も多いかもしれませんが、家の常備菜としても食卓に上がることが多いのではないのでしょうか。体の調子を整えるビタミンやミネラルが人間の体にとっても効果があります。特にカルシウムは成長期に大事な栄養なので、残さずに食べるようにしましょう。

12月15日 火曜日

パン マケドニア ケバブ マケドニア タフチェグラフチェ、キャベツと南瓜ミルクスープ

今日は、マケドニアの料理です。1979年「高貴な人間愛の象徴」としてノーベル平和賞を受賞されたマザーテレサの故郷の料理です。今年生誕105年の区切りの年でもあります。マケドニアはギリシャ、ブルガリアの一部とともにアレキサンダー大王を生んだ古代マケドニア王国に位置する国です。マケドニアの料理は、かつての占領国であるトルコやギリシャの影響を多く受けています。マケドニアのケバブは挽肉を使った料理で、トルコのケバブとは少し異なりますが細長いソーセイジのような形をしています。また、タフチェグラフチェとは、トマトと豆のオープン料理です。本来はドライトマトをインゲン豆を焦げ付くくらい長時間焼く料理で、肉が入っていなくてもこくのあるお腹にたまると言われている物ですが、少しアレンジしています。

12月16日 水曜日

ごはん、千草焼き、青梗菜のピリ辛和え、呉汁

呉汁は大豆のすり下ろしが入っています。豆を嫌いな人が多いのですが、畑のお肉と言われるほど良質のタンパク質を持って入ることと、皮ごと食べる事で食物繊維が豊富であり、また、豆にしかないサポニン、イソフラボンと言った栄養が多いのが特徴です。サポニンは血液の流れを良くし、体の冷えや肥満を予防します。また、肝臓の機能を強くするので、余分な油を消化します。また、イソフラボンとは女性の持つエストロゲンというホルモンの形ととてもよく似ていて、体に欠かせません。大豆が嫌いな人は、いつも豆が給食に出ているような印象があるかもしれませんが、大人になればなるほど体に必要な栄養を持つ豆をしっかり今のうちから食べる事が大切で、平均的な目標の量が決まっています。ただ、嫌いな人が多いので、あまり見えないようにすりつぶしたり、細かく刻んだりするなどして気づかずに食べられる工夫もしています。栄養を体に取り込むだけを考えればそれでもよいのですが、豆がどんな料理に使われ、どういう味がし、料理によって食感や味が変わり、豆のおいしさにも気づくことができるためにも形を残した料理も給食で残さず食べていけるようになりましょう。

12月17日 木曜日

ごはん、揚げサバおろしソース、味噌きんぴら、のっぺい汁

のっぺい汁とは、全国各地に昔から伝わる郷土料理で、新潟県が有名ですが、奈良県、島根県、熊本県などでも作られています。季節の野菜をふんだんに入れて、里芋などトロみのある野菜であれば自然なトロみを、そうで無ければかたくり粉などでトロみをつけて仕上げる上品な郷土料理です。

里芋のぬめりはとても栄養があります。ガラクトンという成分は、炭水化物とタンパク質の結合した粘性物質で、病気になりにくい強い体を作る免疫力を高めます。また、そのぬめりの中にはムチンという成分が含まれていて、胃腸の調子を整え、タンパク質の消化を助けます。今が旬の里芋は、元気の源になる成分をたくさん含んでいます。地元でもたくさんとれ売られています。汁物だけでなく、煮物でもとても美味しく食べられます。

12月18日 金曜日

ビビンバ丼、トックのスープ、抹茶ミルクゼリー

ビビンバは韓国の料理です。その歴史は、大晦日に残った食べ物を新年まで持ち越さないという風習があり、残った食べ物をごはんと混ぜて食べたのが始まりと言われています。一方トックとは日本でいうお餅の事です。餅米で作ると伸びますが、私たちが日常的に食べているうるち米を使って作るので、伸びることがなく、炒め物やスープなどで使われています。いろいろな使われ方がありますが、今日はスープにトックを使ったメニューです。韓国料理は唐辛子を使った辛い料理が多く、ビビンバも豆板醤を使っています。辛い成分は体を温める働きがあります。体が冷えると体の調子が悪くなり、病気になりやすくなります。寒いとなかなか汗をかくことが少なくなります。体を動かして汗をかくことも大切です。それと合わせて食べ物で体を温める工夫も知りましょう。

12月21日 月曜日

ごはん、豚肉団子甘酢だれ、華風和え、中華コーンスープ

中華料理によく使われるキクラゲは、薬膳にあう食材として流行っているようです。キクラゲの効果は、血液をきれいにし、栄養を与える鉄分豊富であること、肌をつややかにするゼラチン質を豊富に含むこと、肥満防止を便秘解消効果のある食物繊維が豊富であるという効果があります。今日は甘酢だれにキクラゲを使用しています。脇役が多いキクラゲですが栄養効果満点な事も知りましょう。

甘酢だれは酢が入っています。調味料の酢はよくダイエット効果があるといわれています。確かに内臓脂肪が減少したという効果が分かっています。また、生活習慣病予防効果もあります。運動不足や偏食などで生活習慣病予備軍が若い世代でもいるようです。酸味が苦手な人もいると思いますが、酢の効果も覚えておきましょう。

12月22日 火曜日

千葉県 B 級グルメ勝浦タンタンメン、南瓜入りスイートポテト

今日は千葉県の B 級グルメです。タンタンメンと言えばごまがたっぷり入っていてラー油や唐辛子たっぷりの辛いイメージですが、勝浦タンタンメンのポイントは、ごまを使用しない、醤油味、鶏ガラベースで玉ねぎをたっぷり使っているところ、といわれています。こだわりのラーメン屋さんはたくさんありますが、各地方の B 級グルメでも工夫されたラーメンや焼きそばがたくさんあります。食べる事を楽しみながら、健康を維持できる食の大切さにも気づいていきましょう。

今日12月22日は冬至です。一年で一番日照時間が短く寒く感じる日です。昔から冬至は体を温め、風邪をひかないような工夫がされています。冬至に南瓜を食べる習慣は風邪を予防する効果がある色の濃い野菜が冬の寒い時期に収穫でき無かった当時、夏に収穫される南瓜を冬まで保存して冬の栄養補給として南瓜を食べていたことからきています。今は収穫技術が進み、どんな時期でもいろいろな野菜が収穫できますが、昔はそれがとても難しく食べる事に工夫が常に必要でした。そんな昔の人の知恵をしっかり覚えましょう。

12月24日 木曜日

エビピラフ、イタリアンポテトスープ、豆ドレッシングサラダ

今年も残すところあとわずかです。給食は今日を含めあと2回です。

いろいろな献立で様々な食材を使って給食はできています。これは体の健康を維持、成長させるために必要な事もありますが、いつもいつも同じ食材で同じ料理を食べるより、いろいろな食材を使っていろいろな料理を経験することでの気づきがあってこれからの食生活を楽しいことにするきっかけになります。味覚は変わってきます。今嫌いで食べられないものでも、案外料理方法や味付けの仕方で美味しいと思って食べる事ができるようになる食材もあります。今美味しいと思うものも苦手と思う物もたくさん経験していったたくさんの思い出をつくってください。

12月25日 金曜日

パンパン、チキンのトマトチーズ焼き、ソーセイジとポテトソテー、クリスマスサラダ

暖冬の今年は、なんとなく寒いような暑いような変な気候で体調の管理が難しい毎日です。暴飲暴食を避け、規則正しい食生活を心がけましょう。クリスマスにチキンを食べる習慣は日本では1970年頃から始まっているようです。各国で特徴があり、欧米では七面鳥、フランスではうさぎ、イギリスではローストビーフ、スウェーデンでは鱈や鮭を食べるようです。もともとキリスト生誕の日なのでお祝いの食事という意味があるようです。国によっていろいろな物を食べるようですが、家族でテーブルを囲んでパーティーを、家族団らんの時間を楽しむ良い機会ですね。食事は一人で食べるよりもみんなで食べる方が美味しく感じます。給食もみんなと食べる事で楽しく美味しく食べる事ができます。みんなが気持ちよく楽しく給食の時間を過ごすことができるようにマナーを守り、この時間を大切にしていきましょう。