

1月8日 金曜日

穴子入りちらし寿司、白玉雑煮、松風焼き、イチゴ

お雑煮はお正月の定番メニューです。お餅に数種類の野菜や鶏肉などを入れて煮た汁物です。古く江戸時代から食べられているものですが、日本でも関西と関東では味付けや具材が異なります。関東では鶏肉をベースにした物が多く、今日も鶏肉を使用しました。お餅ではなく、白玉団子を使っていますが、お正月に食べたお雑煮を少し思い出しながら今日の給食も味わってみてください。松風焼きは末広がりにカットしています。これは八の字を意味し、八はだんだん広く運氣も良くなっていくということから縁起のよい数字と言われています。今年一年、だんだん良い事が広まっていくよう祈願しましょう。

1月12日 火曜日

あんかけ焼きそば、さつまいものごま団子

ごまはビタミンEが豊富で、肌の水分や油分、弾力を良くし、きれいな肌を守る効果があるのはよく知られています。さらにごまに含まれているゴマリグナンという成分は、肝臓の機能を向上させるので、脂肪の消化を助け、ダイエットの効果も期待できます。

体の中にコレステロールという脂質が蓄積すると病気の原因になります。コレステロールは悪玉コレステロールと善玉コレステロールがあり、悪玉コレステロールが増える事を避けるのが大切になります。ごまはコの悪玉コレステロールを除去する効果があるので、体への蓄積を防ぐことができます。また、鉄分やカルシウムも豊富なので貧血や冷え性、も予防します。小さい形で見逃されがちですが、体への効果はとても大きいので食べる習慣をつけていきましょう。

1月13日 水曜日

麦ごはん、麻婆豆腐、野菜のナムル、スティックポテト

豆腐は豆から作られています。豆腐は昔から精進料理として多くの僧侶が食べていて長寿であったことから長寿食といわれてきました。高タンパクで低カロリーの食材です。また、大豆に多く含まれているレシチンという成分は記憶力を高める働きがあります。豆腐は大豆を蒸し裏ごしして絞って固めているので、絞るかすのおからの栄養以外はしっかり取り込むことができます。さらに成長期に必要なカルシウムを豊富に含むので、まさに健康食品です。麻婆豆腐は、そんな豆腐を中心に、肉の動物性タンパク質と体を温める生姜やねぎ、唐辛子など、また、発酵食品である味噌を使用している健康を維持するために必要な食材をまんべんなく含む料理です。

1月14日 木曜日

エッグトースト、白菜クリームスープ、ひじきサラダ

毎日の給食には牛乳が出ます。牛乳は、カルシウムを多く含み、また、カルシウムの体への吸収が良いことから、成長期に欠かせない食材といわれています。また、人間は血液中のカルシウム濃度が低くなるとイライラすると言われています。カルシウムには気持ちを静める効果があると言われています。学習能力を上げる意味でもカルシウムが大切な事が分かります。牛乳はタンパク質も多く含みますが、タンパク質にもアミノ酸という体に吸収される状態に分解された物がありますが、バランスの良いアミノ酸を含んでいます。体を作るためにタンパク質も今とても大切な栄養な事を考えると牛乳の効果がとても高いことが分かります。牛乳をそのまま飲むとお腹を壊してしまう乳糖不耐症の人も多いですが、加熱や発酵によって症状が出なくなることが多くあります。また、そのまま飲むのが嫌いだけどスープなら食べられる、また、ヨーグルトなら食べられると様々な食べ方があります。成長期に欠かせない栄養の確保のためにも牛乳を摂取する工夫を自分なりに考えてみましょう。

1月15日 金曜日

高野豆腐そぼろごはん、大吉大根餅、うすくず汁、イチゴミルクゼリー

今日は小正月です。1月1日元日を大正月と呼ぶのに対して1月15日を小正月と呼びます。大正月は門松を飾り年神様や先祖を迎える行事ですが、小正月は松の内に忙しく働く女性をねぎらう家庭的な行事を行う節目と言われていきます。この日は、どんど焼きといって正月飾りやお札などを燃やします。通常小正月の朝は小豆がゆを食べ、家庭の健康を祈る習わしがあります。さらに豊作祈願の行事を行う日でもあります。今日の大根餅は、レンコンや大根が入っています。レンコンは鼻風邪やせき等の症状を抑える効果やレンコンの粘りの成分は免疫力を高める効果があります。大根もビタミンCを豊富に含み風邪予防の効果があります。寒い毎日を元気に乗り切り、縁起の良い大吉の一年にするために今日も残さず給食を食べましょう。

1月18日 月曜日

アブ玉丼、里芋味噌汁、大豆とわかめ和え物

里芋の主成分はでんぷんです。エネルギー源になる糖質を多く含みます。また、カリウムを多く含むので、取り過ぎた塩分を体の外に排出する働きがあります。里芋は独特のぬめりがあります。これはガラクトンという成分で、病気になりにくい免疫力を高めます。ぬめりの中にムチンというおそばなどに多く含まれる成分が含まれています。肝臓や腎臓を強くする働きがあります。じゃがいものように日常的に出回るような食べ物ではありませんが、秋から冬にかけて美味しい里芋が収穫されます。季節を感じながら里芋の効果も覚えていきましょう。

1月19日 火曜日

ごはん、サバの味噌煮、小松菜と大根ピリ辛和え、雷汁

サバは今どんな季節でも食べられ、また、魚の中でも人気があります。サバは鮮度が低く、急いで数えて売りさばく必要があるため一つ数をごまかす「サバを読む」ということわざもあります。また、「サバの生き腐れ」「秋サバの刺身にあたると薬なし」というサバが見た目では新鮮に見えても腐りやすい魚である事をいうことわざもあります。そんなサバですが、栄養価はとても高く、特に脂質は記憶力の低下を抑える、血液の流れをよくする、貧血予防、皮膚炎などに効果があります。ただし鮮度が落ちるのが早いので、新鮮な物を早めに調理して美味しく食べられるように工夫することが大切です。今日は味噌煮です。甘めの味付けと味噌で魚の臭みがかなり落ち、食べやすい料理です。魚が苦手な人もチャレンジしてみましよう。

1月20日 水曜日

ナンピザカレー、赤貝のチャウダー、粒マスタードサラダ、リンゴ

赤貝は名前の通り赤い色をしています。この赤色の成分はヘモグロビンというたんぱく質からできて入る色素で、貧血予防に欠かせない栄養です。人間の血液の中にある赤血球の中に含まれています。これは酸素を体全体に送り込む大切な役割をしておりこれが不足すると、人間は様々な機能を使って酸素を全身に送り込もうと働くため、逆に血液の循環が早くなって動機を起こしたり、呼吸運動が盛んになって息切れしたりする現象が起きます。正常に機能できるための量が必要なので食べ物で補うことはとても重要になります。毎日の食事で補うためにはヘモグロビンは鉄とくっついている鉄分を多く含む食品をとることが必要です。今日の赤貝はとても豊富に鉄分を含みます。鉄分不足で疲れやすくなるとは元気に活動できません。なかなか意識しないととれない鉄分ではありますが、大切な働きがある事を覚えて食生活に組み込んでいきましょう。

1月22日 金曜日

キャロットライス、チキンクリームスープ、じゃこ入りキャベツサラダ、オレンジゼリー

じゃこの正式名称はちりんじゃこです。ちりめんじゃこはイワシ類の子供、稚魚を天日で干した食品です。魚そのものはシラスといい、同じ食材ですが、しっかり干した物と軽く干した物で呼び方が違います。丸ごと食べる食品で骨まで食べるので、牛乳と同様にカルシウムを豊富に含みます。ビタミンDも豊富なので、カルシウムを体に吸収させるためにも効果があります。カルシウムが必要なのは、体が大きくなっていくにつれて増えていく骨を強くすることが最大な事です。さらに神経や脳の活動を円滑にする働きがあるので気持ちを穏やかにする効果も期待されています。また、怪我をして出血したときに血液を止めるのもカルシウムの働きがあります。一つの栄養をとってもいろいろな関わりがあって元気な体を維持しています。普段当たり前のように動いているのには様々な栄養が関わっていることも覚えましょう。

1月25日 月曜日

愛媛県 みかんごはん つみれ汁 愛媛県 ひのかぶ漬け  
愛媛県 しぐれもち

1月24日から30日まで「一週間全国学校給食週間」といい、明治22年から学校給食が始まって戦後一時中断したものの児童の栄養状態の悪化を背景に学校給食がアメリカからの寄贈を受けて再開されたのを給食感謝の日としました。12月24日がその日ですが、学校給食から学びを促すために冬休みと重ならない1月24日から30日までとなりました。日本の文化を知る意味で今日は愛媛県の郷土料理です。愛媛県の名産の一つであるみかんを使った献立です。みかんごはんは、酸味と甘みが食欲をそそるお寿司のようなごはんです。また、愛媛県は海に囲まれ、魚が豊富な県でもあります。今日はイワシのすり身を使ったあたたかい汁物です。愛媛県の食べ物に“ひのかぶ”という赤カブがあります。2、3日酢に漬けておくと真っ赤に色になります。今日は普通のカブだけの入荷になったので白いカブですが、カブを使った料理です。最後にしぐれもちも愛媛にある郷土菓子で江戸時代から伝わっています。その土地の特徴を生かして、昔の人の知恵を学び、食の深さを知りましょう。

1月26日 火曜日

根菜ツナご飯 千草焼き 春菊の煮浸し 豚汁

根菜とは土の中で成長している野菜のことです。ごぼうとレンコンを使って今日はごはんにしました。ゴボウの栄養は代表的なのは食物繊維です。お腹の調子を整えます。また、腎臓の働きをよくするとも言われています。一方レンコンもゴボウ同様食物繊維豊富な野菜ですが、他の特徴として粘りがある事です。個の粘りの成分は納豆のネバネバ成分と同じでムチンといいます。胃壁を守る効果があり食べ過ぎなどの胃のもたれなどから守ります。体の中の細胞の動きを強くするので元気な体を作ります。野菜はサラダでとればよい、と思っている人は今一度根野菜の効果を知り、サラダだけでなく何でも食べる習慣をつけましょう。

1月27日 水曜日

リトアニア ツエペリナイ リトアニア バルシュチ セサミパン

リトアニア共和国はヨーロッパポーランドの北側に位置する共和制国家です。第二次世界大戦中ナチスドイツの迫害から多くのユダヤ人を救った外交官杉原千畝という人を知っていますか？今映画で公開されていますが、リトアニアに赴任した杉浦千畝はポーランドがドイツとソ連に分割占領されユダヤ人たちは迫害から逃れるためにビザを求めて各国の大使館を巡ったと言います。ところがほとんどの国は取り合わず虐殺を受けるのを待つばかりでした。それを杉浦千畝はビザを発給し救ったといわれています。当時命がけの事でしたが、のち1985年ユダヤ人の功績があった物に贈られる称号「諸国民の中の正義の人」を受賞します。映画公開を機にリトアニアの食事を再現してみました。ツエペリナイとは肉をじゃがいもでくるみ、ソースをかけた物です。そして鮮やかなあまり見たことのない色のスープはビーツです。ヨーグルトが入って酸味があります。リトアニアはチーズや乳酸品を多く利用するのが特徴です。今日のスープは本来ビーツとケフィアで作るサラダのような冷製スープです。給食用に加熱してアレンジしています。なかなか日本の食文化と異なっているので驚きますが、世界の伝統料理も覚えてみましょう。

1月28日 木曜日

ゆかりごはん、愛媛県B級グルメがんす 野菜の甘酢和え  
フルーツヨーグルト

愛媛県のB級グルメといえばじゃこ天が有名ですが、伊予市では魚のすり身にパン粉をまぶして揚げた物を「ガンズ」と呼んでいます。もともと広島からきたもので広島弁の「〇〇です」という言葉に当たる方言が「〇〇でがんす」と言うことが語源と言われています。地元ではよくある食べ物だそうです。えそという魚のすり身を使っています。えそは細長く、全長10センチ～70センチほどの大きさで、は虫類によく似た魚です。骨が多くそのまま焼いては美味しく食べる事ができないのですり身にして食べる事が多い魚です。癖がなく食べやすい事もあり、地元でも重宝されている魚です。東京ではほとんど目にすることのない料理ですが、地元のスーパーでは当たり前のように並んでいる料理のようです。回りを海に囲まれている四国ならではの魚料理かもしれません。同じ島国でもいろいろな工夫によってできあがる食べ物がある事を知りましょう。

1月29日 金曜日

ハッシュドポーク、フライドゴボウサラダ

お腹の調子を整えるために食物繊維は大切です。野菜をしっかり食べる必要があるのはそのためもあります。ゴボウには特に多く食物繊維が含まれています。また、よく噛んで食べることは様々な理由で大切な事です。口の中を清潔に保つ、虫歯予防、肥満予防、脳の活性化などがその理由です。ゴボウのようにかみ応えのある物は飲み込む物ではないので必然的によく噛むようになります。最近ふわふわ、しっとり柔らかい物がたくさん出てきていて噛まずに飲み込める食べ物がたくさんあります。美味しい物がたくさんなので食べてはいけな物ではありませんが、栄養バランスの意味、噛むことの意味などからかみ応えのある固い食べ物は忘れてはいけません。サラダもしっかりと食べましょう。

