

11月6日 木曜日

きなこ揚げパン、ハンガリアンシチュー、わかめとコーンサラダ

ハンガリアンシチューとは、ハンガリー民族であるマジャル人独自の料理でグヤーシャとも呼ばれています。本来は牛肉と野菜のシチューという意味ですが、学校給食では牛肉をまだ使用が禁止されているため、豚肉でアレンジしています。ハンガリー料理の特徴は、パプリカを使用することです。パプリカは野菜で赤や黄色オレンジ色などのピーマンのような形をした野菜です。粉末にしたものがパプリカ粉で、辛くない物から辛い物まであります。日本では辛くない物が売られています。ハンガリアンシチューはこのパプリカ粉をたっぷり使用した赤い色のシチューである事が特徴です。具たくさんでとろりとしているスープは体が温まります。朝夕の気温が低く、風邪などがはやってきています。体を温め、しっかり食事を食べて風邪に負けない強い体を作りましょう。

11月7日 金曜日

こぎつねごはん、かぼちの煮付け、卵の花汁、フルーツヨーグルト

かぼちは夏に収穫できる野菜ですが、冬に出回ることが多いです。かぼちはそのままの状態であれば冬まで保存できる野菜なので、冬に葉物の野菜が収穫できなかった頃は冬の時期に不足しがちな野菜の栄養をかぼちで補っていました。かぼちは、カロテンが多く、風邪や病気の予防に役立つ栄養が豊富です。かぼちは料理でもお菓子でも和食でも洋食でも様々な料理によく合います。おいしいかぼちはとても堅くて、調理するときには大変ですが、かぼちを使った料理に是非挑戦してみてください。

卵の花は、おからを使った料理です。おからは大豆からできています。大豆を蒸し、すりつぶして裏ごししたのが豆乳です。その豆乳ににがりを加え固めると豆腐になります。裏ごししたときのカスがおからになります。食物繊維やカルシウムが豊富でとても栄養価の高い食べ物です。おからもお菓子や料理幅広く使われています。ダイエットとしてもとても効果的ですので、是非注目してほしい食べ物です。お総菜屋さんに行くとおからの煮ものが売られていますのでなじみがあります。今日は汁物に入れたメニューです。是非残さずに食べましょう。

11月10日 月曜日

ごはん、岩手県の郷土料理ひつつみ汁、鯖の南部焼き、やさいの薬味和え

今日は岩手県の郷土料理を給食でアレンジしています。昔お米があまりとれなかった岩手県では、小麦粉をつかった料理がたくさんあります。ひつつみとはひっばってちぎることをいう方言です。小麦粉と水をこねた物引っ張ってちぎり汁に入れた料理です。ごはんが足りないときには良く作り食べていたと言われています。また、南部焼きは、ごまをまぶして焼く料理です。昔武士が山をこえて移動するとき小麦粉とごまを持って移動し、おなかがすいたときに小麦粉とごまに水を加えて練って焼き、ごませんべいにして食べていたと言われています。今日は、そのごまを魚にまぶして香ばしく焼きました。郷土料理は、今ほど物の流通が発達していない頃の生きる知恵でした。今の何でも食べられる事に感謝の気持ちを持ちましょう。

11月11日 火曜日

ごはん、ビーンズキーマカレー、バジルドレッシングサラダ

ビーンズとは豆のことです。キーマとはヒンズー語で細切れ肉、又は挽肉のことをいいます。キーマカレーは、挽肉やみじん切りにした野菜を炒め、香辛料や塩を加えて煮込んで作ります。今日は豆と挽肉、野菜のみじん切りを煮込んだカレーです。

豆は、うずら豆を使用しています。うずら豆とは、形が円筒形、皮がウズラの卵のようにまだらに模様が入っているののでうずら豆という名前が付いたようです。食物繊維、やビタミン、亜鉛などの栄養価がずば抜けて良く、体の調子を整え、体の成長を助けます。豆は畑のお肉と言われているほど肉や魚に負けない高タンパク質です。豆の力を見直して残さずしっかり食べましょう。

11月12日 水曜日

チリビーンズドッグ、キャベツのクリームスープ、オレンジカクテル

寒くなってきました。体が冷えると体調を壊しやすくなります。秋は、暑い夏を乗り越えた体のメカニズムが残り、体調を壊しやすくなります。人間の体は緊張感を高める交感神経とリラックス効果の副交感神経がバランスをとっています。夏から秋にかけてリラックス効果が優位に働いていたのが緊張の神経がだんだん優位に働く切り替えの時期に入ります。これに対応していくために様々な方法があります。お風呂はぬるめの長風呂でなく、すこし熱めで短めにする、運動は少し負担を大きくする、そして食べ物については刺激のあるような食べ物を食べるなどです。たとえば、生姜や唐辛子、ねぎ、など薬味として使う様な物はぴりっと刺激があります。体を温める効果がありますので、これから寒くなる冬に向けて工夫の一つになります。今日は、チリパウダーなど唐辛子を使用しています。ぴりっと刺激を感じ、体調をコントロールできる体を作っていきます。

11月13日 木曜日

宮城県B級グルメの油麩井、わかめとじゃこ和え、ずんだ白玉

油麩とは、仙台麩とも言われ、麩を油で揚げた物です。揚げることでこくが出て味わい深くなります。麩は小麦粉でできています。小麦粉に水を加えてよく練り、水洗いを繰り返しタンパク質のグルテンだけを取り出します。これにさらに小麦粉を加えて加工された物です。麩が誕生したのは中国です。日本に入ってきたのは室町時代という説があります。最初は仏教と結びつき肉食を禁じられていた修行僧たちの貴重なタンパク源として精進料理に使用されていました。今や100種類以上もあります。グルテンとは、植物性の物に含まれているタンパク質です。グルテンはチューインガムのように粘りがあります。天ぷらを作るときに小麦粉に水を加えて作りますが、かき混ぜすぎるとねっとりとした衣になってしまいます。天ぷらをサクサク作るための工夫は小麦粉に水を加えてからさっくり混ぜてつくるのがコツです。これは良くかき混ぜることでグルテンが形成されるためなのです。また、ずんだとは枝豆のことです。枝豆は大豆になる前の野菜の栄養を持つ緑黄色野菜です。宮城県と言えずんだを使った様々な料理があります。今日は白玉団子にずんだの餡をかけたデザートです。枝豆は大豆の持っていないカロテンやビタミンCも持っています。

11月14日 金曜日

スパゲティーあけぼのソース、アーモンドドレッシングサラダ、柿

今街を歩いていてもあちらこちらで柿のおいしそうな実が成っています。10月から11月が旬の果物です。柿は中国が原産ですが、日本で一番古い果物といわれています。生で食べるだけでなく、料理にもよく使われ、万能な食べ物です。柿の栄養で特徴と言えばビタミンCが豊富であるということです。風邪がはやるこの時期ですので予防するために必要な栄養の一つです。柿は果肉の部分だけでなく“へた”の部分も薬効があります。へたを水から煮だしたものはひゃっくりを止めるといわれています。また、しもやけの幹部に煎じた液を塗ると治りやすいとも言われています。

柿は渋柿、樽柿、さわし柿、干し柿などを作る知恵を身につけ、また、渋柿を品種改良して甘柿を生み出すなどして柿を庶民生活になくてはならない果物にしてきました。そのためか柿を季語に詠んだ俳句には庶民の生活感あふれる句も多いようです。

11月17日 月曜日

ごはん、ヘルシーバーグ、ほうれんそうくるみ和え、白菜と油揚げ味噌汁

ヘルシーバーグとは、豆腐入りハンバーグです。豆腐入りがヘルシーである理由は、豆腐も肉もタンパク質ですが、脂質の種類が異なります。肉の脂質は動物性で、体の中で固まりやすいため、食べ過ぎると血液の流れを悪くしてしまいます。一方豆腐は植物性の脂質です。これは逆に血液をさらさらにする働きがあるために食べすぎによる弊害がありません。どちらも体に必要な栄養を持っていますし、肉も豆腐もおいしい食材なので食べてはいけないということにはなりません。バランスを考えて偏りのないようにすることが大切です。

今日の和え物はくるみを使用しています。くるみは、血液さらさらにする効果のある脂質や、良質のタンパク質、ビタミン、食物繊維などがぎゅっと詰まっています。肥満や糖尿病を予防する、美肌効果もあるなどとしてテレビでも紹介されたようです。だからといって食べ過ぎは逆効果ですが、こんな効果がある事も知っておきましょう。渋皮ごと食べるとさらに効果的と言われています。野菜が嫌いな人もいろいろな香りと一緒にすると少しは食べやすくなります。嫌いな物を克服する工夫もしていきましょう。

11月20日 木曜日

コッペパン、手作りリンゴジャム、サーモンスープ、ハニーオニオンサラダ

今日は、ムーミンの原作者トーベヤンソン生誕100年を記念して、フィンランドの家庭料理をアレンジしています。フィンランドは、人口が少なく、女性の社会進出が多く、子供を支援する国の政策があります。それは税金でまかなわれることになるので、消費税は24%と日本と比べると驚くような数字です。

フィンランドの食事は、こけももやイチゴなどのベリーを多く用いることがあるようです。給食ではなかなか難しかったため、リンゴのジャムを作成しました。また、牛乳、乳製品の使用も幅広くクリームスープを飲むことも多いようです。サーモンは冷水を好み、北太平洋を中心に分布しているので、フィンランドの食卓にも上る食材です。サーモンのオレンジ色はアスタキサンチンという色素です。これは、体の錆を取り除く働きがあるので、食べる習慣をつけたい栄養です。また、エイコサペンタエンサン、ドコサヘキサエン酸という脂質も豊富に含んでいます。血液の流れを良くし、病気になりにくい免疫力を高めるためにさかなの栄養も見直しましょう。

11月21日 金曜日

ごはん、ししゃもフライ、小松菜煮浸し、さつま汁

さつま汁とは、鹿児島県の郷土料理の味噌汁です。江戸時代に闘鶏に負けた鶏をぶつ切りにして野菜と煮込んだのが始まりと言われています。昔鹿児島県は薩摩の国とよばれていることに由来もあります。さつまいもや薩摩揚げなどは鹿児島県で多く作られています。さつまいもはまさに鹿児島県が40%を占め、年間35万トン収穫されています。第2位の茨城県16万トンとくらべてみてもダントツに多いことが分かります。さつまいもの栄養はビタミンCが豊富なこととカルシウムが豊富な事です。また、食物繊維も豊富なので、おなかの調子を整えます。さつまいもは、甘みがあるお芋である事が特徴です。この甘みは加熱の温度によってかなり異なります。さつまいもの甘みは長い時間加熱することでどんどん甘くなりますので、電子レンジで加熱調理するよりは、じっくり時間をかけて加熱する石焼き芋や、蒸す、オーブンで加熱するなどが甘みの好きな人にはおいしく食べる事ができます。

11月26日 水曜日

エビピラフ、野菜のクリームスープ、コーヒーゼリー

野菜のクリームスープにはキャベツが入っています。今日のキャベツは練馬区で収穫され提供されたキャベツです。これは、練馬区立の小中学校で行われています。キャベツを使ってできあがった給食を食べるためにどれだけの力があって完成しているか良く考え感謝の気持ちを持ちましょう。練馬区では、キャベツだけでなく、多くの野菜が収穫されています。街を歩きながらどんな野菜が収穫されているのかを知ることも大切な事です。自分たちのすんでいる地域を知り、特徴を覚えましょう。

キャベツの栄養は、ビタミンが特徴です。色の濃い外側の葉が一番多くビタミンCを含んでいて、次は芯の周辺部分です。ビタミンCは熱や水に弱いので、栄養を取り入れるためにはスープにして汁まで飲む、生で食べる等が効果的です。加熱する時は、余り長い時間をかけずサッと調理することが栄養を取り込むコツです。また、キャベジンという胃薬があるように、胃の調子を良くする効果のあるビタミンUという珍しいビタミンも豊富に含みます。癖がなく、食べやすい野菜なので、しっかり食べるようにしましょう。

1月27日 木曜日

ごはん、メンチカツ、キャベツサラダ、小松菜と豆腐の味噌汁

ようやく雨がやみました。この季節の雨は冷たく、体がとても冷えてしまいます。体調を崩さないようにするためには規則正しい食生活が大切です。中でも見落としがちは、栄養バランスのとれた食事続けることです。何でも手に入る時代ですが、好きな物ばかりに偏ってしまうのは健康を維持することが難しくなり、病気になりやすい体になってしまいます。肉や魚、卵料理などタンパク質を多く含む食品を使った主菜は、いくらでも食べられるようですが、とかく野菜やきのこ、海藻類などはあまり好んで食べない傾向が日々の給食残菜から感じます。栄養バランスのとれた分量は、ごはんなどの主食になるような物が一番多く、次は野菜やきのこ、海藻類の量を確保する事が大切です、次に主菜になる物を食べる割合です。なかなか野菜を食べないような人は、意識して食べるようにしないとバランスをとるのが難しくなります。時には栄養バランスを考えながら食事をする事も考えてみましょう。

11月28日 金曜日

中華おこわ、揚げ餃子、野菜の甘酢和え、豆腐入り中華コーンスープ

私たちは毎日五感を使って生活しています。食事についてもそうです。目で見ておいしそう、と感じ、作っている匂いをかいで食べたいな、食べてみて味を感じ、堅さを感じています。五感を刺激する食事はおいしい幸せな食事になります。一つは色です。一つの色だけに偏らず、様々な色を使ってできあがる方がよりおいしそうに見えます。また、調理方法も煮る、焼く、揚げる、炒める、和える、といった様々な調理方法の料理の方が飽きが来ません。さらに味付けも甘み、塩味、酸味、苦み、辛味といろいろな味があるとおいしく食べる事ができます。これを五味、五色、五法といいます。これは元々は中国の陰陽五行説という考え方から始まり、特に和食の世界ではこれに従って作られているのが基本です。これは、栄養の知識がなくても栄養バランスのとれた食事になっています。栄養の事ばかりを考えた食事は楽しくありませんが、ちょっとした知識を持って味わうと楽しみながら栄養バランスのとれた食事ができるのです。食べ物は偏ることなく広い視野で楽しめるようになりましょう。