

1月8日 木曜日

穴子入りちらし寿司、白玉雑煮、松風焼き、いちご

松風焼きはお正月に良く食べられるメニューの一つですが、これは、表側に
ごまやおのりを振りかけていることが多く裏には何もついていません。つま
り「裏がない」・・・「隠し事がなく正直な様子」から今年一年悪いことをせず
まっすぐに生きていきましょう。という願いが込められています。また、今日
は末広がりにカットしています。末広がりとは八の字の形をしていて、下の方
が広がっているのが縁起が良いとされ、幸運を意味します。今年も実りある一
年になるよう期待しています。

今年はインフルエンザの流行が早く、年末から猛威を振るっています。暴飲
暴食を避け、規則正しい食生活に心がけ、好き嫌い無く何でも食べてウイルス
に負けない元気な体を維持しましょう。

1月9日 金曜日

ごはん、厚揚げチリソース、ニギスの中華風天ぷら、野菜のナムル、オレンジ
ゼリー

ニギスという名前は、キスという魚に似ているところから由来されています。
外見は目が大きくおちょぼ口である事が特徴です。日本海側島根県沖で一番多
く漁獲されています。調理方法は、焼いたり揚げ物にすることが多く、丸ごと
食べられます。カルシウムやカリウムビタミンE、ビタミンB2などを豊富に含
み、成長期に必要なカルシウムを摂取するにはとても大切な食べ物の一つです。
今日は中華風の天ぷらで五香粉を使用しています。シナモン・クローブ・カホ
クザンショウ、フェネル、八角などの粉末を混ぜて作られています。五とい
う数字が名前にあります。これは「複雑」、「多くの」という意味で、メーカ
ーによって混ぜる香料の種類が異なります。五感を使って料理を味わってみま
しょう。五香粉とは中華料理の四川・広東料理で重宝されている香辛料です。
香辛料は香りを楽しむだけでなく、体に効果的な働きをも持っています。寒く
なって元気な体調を維持しにくい季節ですが、食べ物のもつ効果をしっかり体
に取り込みながら寒い冬を乗り越えましょう。

1月13日 火曜日

ごはん、すぶた、わかめとコーンサラダ、ビーフンスープ

酢豚とは、角切りの肉に下味をつけて油で揚げ、甘酢あんを絡ませた中華料理です。広東料理店多い欧米でも人気があります。パイナップルが入るのは甘み、酸味を増す意味もありますが、パイナップルの酵素が肉を軟らかくする効果がある事もあります。酵素とは加熱すると効果がなくなるので、酵素の効果を利用するには、生の状態でパイナップルに合わせておくことがポイントになります、また、ビーフンスープに使用されているビーフンとは、米を原料とした細長い麺の事です。似たような物で春雨がありますが、これは緑豆やさつまいものでんぷんを原料にしているので中身が異なります。ビーフンの食べ方は様々で、ベトナムやシンガポール、タイ、スリランカなどでも食べられています。香草を使用したり、カレー風味になっていたり各国特徴があります。世界の料理にも目を向けてみましょう。

1月14日 水曜日

ごはん、ぎんだら照り焼き、ほうれん草ごま和え、豚汁、りんご

ほうれん草は、年中店頭には並びますが、旬は冬、今がおいしい時期なのです。旬の今の方が味がアクも少なく甘みも合っておいしく食べる事ができます。季節の物を食べると栄養だけでなくうまみも凝縮されておいしく食べる事ができます。ほうれん草と言えば、昔の漫画の「ポパイ」で、主人公のポパイがほうれん草を食べるとムキムキのキン肉マンに変身するように栄養価の高い食べ物です。花言葉も「健康」です。ベータカロチン、ビタミンB1、B2が多く含まれ、鉄分も豊富です。葉の付け根が赤い色をしていますが、その部分に鉄分がより豊富に含まれています。風邪や感染症など病気を予防するために色の濃い緑黄色野菜は大切な食べ物です。食べる習慣をつけて、元気に冬を乗り越えましょう。

1月15日 木曜日

埼玉県郷土料理 黄金（こがね）飯 埼玉県飯能郷土料理 飯能すいーとん、
ブタンびくとニラのスタミナ炒め

飛鳥時代埼玉県秩父で初めて銅が掘り出され、和同開珎という硬貨が発行されています。掘り出した銅を奈良の都まで運ぶとき、男たちが食べていたのがあわ、ひえ、きび等の山間部で育つ食べ物でした。それを見た天皇がその黄金色に輝く食べ物と賞賛し食べたところ大変おいしかったとのことから秩父地方で祭りや祝い事の時にはこがねめしが作られるようになったと言われています。今月から三年生は受験に向けて忙しくなっています。それぞれ目標にかなうよう祈願しています。

飯能すいーとんとは、養蚕業が盛んな飯能では小正月の1月15日米粉で作った団子や柑橘類を黄の枝に刺し、繭の増収を祈ったと言われています。そんなイメージから今、B級グルメでも優勝をかざったことのある一品になっています。地域の特徴を生かし、工夫されたおいしい創作料理を味わってみましょう。

1月16日 金曜日

ナンピザ、サウピカンサラダ、イタリアンスープ

サウピカンサラダとは揚げたジャガイモが入ったサラダです。ポテトサラダとはひと味違った食感です。じゃがいもは北海道、というイメージがありますが、気候によって全国で収穫されています。今の時期は九州の長崎で収穫されたじゃがいもが納品されています。じゃがいもはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは水に溶けやすく、加熱に弱いのでなかなか体に取り込まれにくい栄養ですが、じゃがいもは、持って入るでんぷんに守られて水に溶け出しにくく体に取り込みやすい形になっています。ビタミンCは風邪などの病気を予防する効果の他にも肌の調子を整え、肌に張りを持たせる効果があります。食べ物には様々な栄養があり、それぞれ体にとって良い効果がたくさんあります。偏り無く何でも食べられるように努力するとともに食べる事にも興味を持ちましょう。

1月19日 月曜日

コーン茶飯、おでん、ジャコ入りキャベツサラダ

全国各地で様々な味のバリエーションがある「おでん」は元々田楽を意味する女房言葉です。田楽は室町時代に出現した料理で、串に刺して焼いた「焼き田楽」と「煮込み田楽」がありました。今のように煮込んで作るようになったのは江戸時代に入ってからです。さらに明治時代になると「おでん茶飯」という屋台が人気になってきました。家庭の定番メニューにもなっています。

じゃこはちりめんじゃこを略しています。これはイワシの稚魚で天日などでじっくり干した食品です。天日で干している様子が細かなしわをもつ絹織物のちりめんを広げたように見えることから「ちりめんじゃこ」と呼ばれるようになりました。ちりめんじゃこは頭から丸ごと食べるのでカルシウムが豊富で、成長期に欠かせない食材の一つです。寒くて外になかなか出にくい季節ですが、カルシウムを体に吸収させるためには太陽の光を浴びることが大切です。寒い冬こそ元気に外で活動しましょう。

1月20日 火曜日

〈日本のB級グルメ〉

川越 太麺焼きそば 川越 芋恋い 青梗菜スープ

今日は赤木校長先生のご自宅がある川越市の料理です。麺が太くもちもちしているのが特徴です。古い町並みが残る蔵の街「小江戸」の愛称を持つ埼玉県川越市は日帰りで気軽に訪問できる観光地としても有名です。その川越の名物として知名度を上げているのが太麺焼きそばです。そもそも川越市街にあるれんげい寺の境内にあった焼きそばの屋台が発祥といわれています。焼きそばは野菜や肉がしっかりと入っているので、バランスのとれた料理の一つです。ソース味がアクセントになって小さい子供から大人まで余り嫌いな人をきいたことがありません。各地で特徴のある焼きそばがご当地グルメとして人気が出ています。麺の太さに特徴のある川越の焼きそばを味わってみましょう。

また、芋恋いとは、川越の銘菓 おく菓匠右門の代表銘菓で商品名をひらがなで「いも」漢字で「恋い」と書きます。さつまいもとあんこを生地で包み昔懐かしい風味仕上げたおかしをアレンジしました。埼玉県より彩の国認定優良ブランド品としても認定され、名実ともに埼玉県を代表する食べ物です。

1月21日 水曜日

チキンバーガー、キャロットポタージュ、スパイシーポテト

キャロットはにんじんの事です。にんじんのオレンジ色はカロテンという色素で、体の中でビタミンAに変わります。ビタミンAは体の粘膜を強くする働きがありますので、細菌やウイルスの侵入を防ぐために病気になりにくい体を作ります。様々な料理に使われるので、どこの家庭にも必ずある野菜ではないでしょうか。買い物に行くこともあると思いますが、そのときには色が濃く、鮮やかな物を選びましょう。表面がつるつとしていて、ひげ根の少ない物を選びましょう。ひげ根が少ない方が栄養価が高いと言われています。にんじんの栄養を体に取り込むためには油がととも相性が良く、油をととも調理すると栄養を体に取り込みやすくなります。調理方法によっても味わいが違いいろいろ楽しめる食材です。

キャロットポタージュには乳製品がたっぷり入っています。中でも脱脂粉乳は少量でカルシウムがしっかり確保でき、牛乳よりも脂質が少ないので、脂質の多いメニューになるパンが主食になる日などは脂質を控え、なおかつ乳製品のまろやかさを生かすために役立ちます。私たちが必要な栄養はバランスが大切です。バランスを整えるために様々な食材を知ることも大切な事なのです。

1月22日 木曜日

ポークカレーライス、福神漬け バジルドレッシングサラダ

今日はカレーの日です。1982年1月22日に全国学校栄養士協議会で給食のメニューをカレーにすることに決められ、全国の小中学校で一斉にカレー給食が出された事に由来しています。カレーの日は、学校給食が始まって35周年を記念して定められました。調理しやすく、材料が手に入りやすく、好きなメニューを調査したところカレーライスが人気だったから、ということが理由のようです。確かにカレーライスは栄養バランスがとれていますし、嫌いな野菜も香辛料などの効果もうけて食べてしまえます。ただし、あまり噛まないで飲み込んでしまうので福神漬けなど歯ごたえのあるような食べ物を食べて欲むむすることも忘れないようにしましょう。

カレーの香辛料は体を温める効果があります。寒い毎日カレーを食べて体を温め、給食をしっかり食べてエネルギーを蓄えましょう。

1月23日 金曜日

ごはん、さわらのピリ辛味噌焼き、春菊のそぼろ和え、のっぺい汁

寒い日が続くとお鍋を食べることが多くなります。お鍋の定番と言えば春菊や白菜です。春菊は、ほろ苦さが苦手な人も多いかもしれませんが、体にはとても良い働きをしています。色の濃い緑黄色野菜なのでカロテンはもちろんのことビタミンB2、ビタミンC、ビタミンE、カルシウム、鉄分等が豊富です。また、独特の香りは食欲の増進、胃もたれの解消、消化の促進の効果もあります。一方白菜は癖がなく食べやすい野菜の代表格です。白菜にはカロテンは少ないもののビタミンCやカリウムが豊富です。食物繊維も多く含むのでおなかの調子を整えます。白菜に一番期待できることは、免疫力を高め、ガンなどの病気を予防する栄養を持っていることです。子供の頃から日常的に白菜を食べっていると、脂肪細胞が増えてしまってなかなかやせない事を予防すると言われてしています。

様々な角度から見ても野菜は食べ過ぎで問題になることはありませんので、是非食べる習慣をつけましょう。

1月26日 月曜日

キムチチャーハン、トックスープ、野菜の薬味和え、杏仁ゼリー

キムチとは、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。かつては朝鮮漬けと言われていましたが、キムチという言葉が定着している韓国料理です。

一方、トックとは米で作った朝鮮半島の餅のことです。トックを使って甘辛く炒め物にしたものをトッポoggiといい、屋台などでメニューが定番です。

韓国料理は唐辛子を多く使った物が多く、好みが分かれますが、唐辛子は発汗作用が有り体を温める効果があります。寒いときには辛い物を食べるのも工夫の一つです。

これまでの残菜状況をみていると、野菜の残菜が多いのですが、今日のような薬味和えの時はとても残菜が少ない傾向があります。ねぎや生姜、にんにくなどの香味野菜を使用しますが、これらは食欲増進の効果や殺菌効果、体を温める効果など様々な役立ちます。野菜が嫌いな人はこのような香りを使って克服するのも良いかもしれません。ウイルスによる食中毒がここ数年かなり猛威を振るうようになってきました。殺菌効果のある食品を選んで食事に盛りこむのも工夫です。手洗い、うがいは当然ではありますが、食べ物も覚えておくと良いでしょう。

1月27日 火曜日

トマトライス、ツナのチーズローフ、粒マスタードサラダ、グレープゼリー

ローフというのは塊という意味です。肉を使えばミートローフです。今日はツナとチーズを使用しています。ツナはかつをやマグロを油漬けにした物のことを言います。ツナには様々な種類が有り、さかなの種類でも4種類、調理方法で、油で漬けてあるもの、油入り水煮のもの油を使わないもの3種類、さらに形状がフレーク状のもの、かたまり肉のままのもの2種類かなり多くの種類があります。料理に合わせたり、エネルギーを考慮したり用途に合わせて使い分けができます。ツナとシーチキンの違いはあるかと問われることがあるようです。これは、シーチキンとははごろもフーズという会社の商品名で、ツナとはマグロやかつをなどのさかなの総評なので、意味は違いますが同じ物のことを指しています。日頃魚を食べる事が少ない人は、ツナを利用するなどしてバランスを考えていくのも方法の一つです。魚はタンパク質を多く含む食品です。タンパク質を多く含む食品は肉、さかな、卵、豆があります。これらもまんべんなく食べる事が元気な体を作るために必要な事です。いろいろな料理を覚え、楽しみながら栄養を体に取り込むことができるようになりますようにしましょう。

1月28日 水曜日

ロールパン、スコッチエッグ、ペペロンチー、大麦と野菜のスープ

今日はイギリスの献立です。生誕450年のシェークスピアはイギリスの出身です。「リア王」、「マクベス」、「ハムレット」、「オセロー」4大悲劇劇作家で有名です。スコッチエッグはロンドンのデパートで1738年発明されたと言われています。イギリスでは軽食として食べる事が多いようで、あえて冷やして食べる事もあるようです。日本には大勝時代に入ってきた料理です。朝の連続テレビ小説「ごちそうさん」でも登場していました。大麦と野菜のスープは、英語でスコッチブロスと呼ばれ、イギリスでも一般的ですが、スコットランドの代表的なメニューです。ブロスというのがとろみのない澄んだスープのことです。麦が入って、野菜もたっぷりの具たくさんスープです。イギリスではスープの缶詰の種類がすごく多く、また、日本では見かけないような組み合わせの物があつたり、約50種類ほどもあるようです。世界の料理はそれぞれの風土にあわせた工夫された料理がたくさんあります。いろいろな文化を知る中に食文化にもふれてみましょう。

1月29日 木曜日

辛味噌うどん、大豆のしゃりしゃり揚げ、抹茶ミルクゼリー

まだまだ寒い日が続いています。体を冷やさないように気を付けましょう。体を温めるために食べ物もとても役立っています。唐辛子やネギ、生姜などの香辛料や、発酵食品のみそ、丸ごと食べて食物繊維などもしっかり体に取り込むことができる大豆や小魚などは体を温める効果があります。食べ物の効果は体の様々な隅々まで快適に健康を維持できる役割を持っています。是非それを覚えて毎日の規則正しい食生活で生かしていきましょう。体に良いからと入ってそればかり食べるのではなく、食べる事は楽しみなことです。楽しく栄養補給するためには工夫も必要です。一つ一つの意味を知っていきましょう。

うどんは余り噛まずに食べます。噛むことは大切な事で、口の中を清潔にする効果、消化を良くする効果、脳を活性化させる効果などがあります。今日はかみ応えのある大豆のしゃりしゃり揚げを加えています。しっかり良く噛んで自分のできる機能をフルに使いましょう。

1月30日 金曜日

他人丼、野菜の生姜醤油和え、大学芋です。

他人丼とは、豚肉と卵を使用しているところから来ています。鶏肉とたまごは、親子なので親子丼です。豚肉の特徴的な栄養は、ビタミンB1が豊富なところです。ビタミンB1は疲労回復のビタミンと言われています。炭水化物の代謝を良くするのでエネルギーを作る手助けをします。神経や筋肉の機能を正常にするためイライラを解消する、脳を活性化させるなどの効果もあります。卵は栄養満点な食品だと言うことは何度も説明していますが、疲労回復し脳の働きも良くするため学習能力を高めます。鉄やカルシウムも豊富で、人間が体の中で作れない必須アミノ酸というタンパク質を豊富に含むので、成長期に欠かせない食べ物です。卵白に含まれる酵素は殺菌効果が高く、風邪などの季節にはウイルスをやっつける強い味方でもあります。

また、今日は野菜の和え物に生姜を使用しています。生姜は今やかなり健康食品として注目されており、ブームになっています。香りがある野菜嫌いな人も生姜の香りで食べやすくなりますので、野菜を克服する工夫としても覚えておきましょう。

