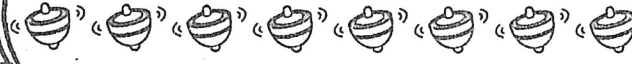
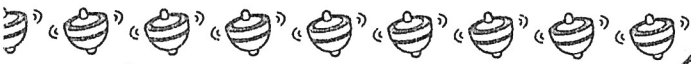


献立表



新しい年になりました。今年はどういう年になるでしょう。いずれにしても、健康生活の基盤です。毎日の食生活を大切に、元気でこの一年をすごしましょう。



日本は古くから、季節の変わり目を厄日としてとらえ、これを警戒する習慣がありました。季節が変動するときには、とかく体調をくずしやすい。そこで特別のものを食べて体力もふんよよりも強化し、健康を守ったのです。一年中もっとも気候のさびしい夏と冬のりきるために、

「黒い食物」をとって、体力を強化する習慣が生まれたのです。冬の黒いものは、お正月のお節料理にかならず用いられるごぼう、昆布、黒豆です。年の始めに食べることにより、一年間の健康の土台を固めるという知恵も含まれています。黒い色素の多い食べものには、鉄分などのミネラルも多く、他の食べものと違った健康増進効果があります。

● 脳の老化を防ぐ
血管を丈夫にする
リノール酸・ビタミンE

● 通じをよくする
せんい

● 高血圧を防ぐ
ヨード・カルシウム

12月 まめまめごはん・れんこんのほうれんそう・むらくもしる・さん・ぎゅうかん

お節料理にかかせないれんこん

「先の見通しがよい」との縁起がよい。

栄養分は皮に多くビタミンCとカロチンが多い。(皮ごとたべよう)

黒豆 「まめで達者で」という願いがこめられている。

13日 バターロール・キャベツ・ブロッコリー・オムレツ(ホロラソス)

火 ミートソースポテト・ヨーグルト・サラダ・ぎゅうかん

ヨーグルトは牛乳を発酵させてつくり、乳酸菌が100cc中6億もあるので整腸作用があり、消化もよく、栄養のある乳製品です。

14日 まぐろそぼろすし・とうふとわかめ汁

朝のフルーツは「金」とも言われます。みかん1個で1日に必要なビタミンCの約半分がとれます。ビタミンCはからだにためておくことができないので毎日かさずとらなければなりません。

16日 雨くくメニュー(おむすび・ふたじりバナナ・さばこもち)

金辰火 ぎゅうかん

6千人余りの命を奪い、大きな被害を出した阪神・淡路大震災から3年。いつ再び来るともしれない震災への危機意識は、時と場合により薄れがちです。

水・食料の大切さ・ありがたさを考えてみよう。

19日 ごはん・UFOあげ・ナムル

月 わかめスープ・ふゆいも・ぎゅうかん

みかんに負けない「さつまいも」

おいもとみかん どんな関係があるのかという、おいもにもおまじをきれいにするビタミンCがたくさん含まれているのです。

20日 カレーライス・ブロッコリー

火 ゆでたまご・ミネソナ・ぎゅうかん

クイズ

卵をゆでるとき、あらかじめ湯の中に入れておくと、殻がわかれても白身が流れ出すのを防ぐものがあります。

どれとどれ?

1. 油
2. しお
3. す

21日 なめし・いわしのかばやしき・ごぼうのサラダ

水 ぜんざい・ぎゅうかん

現在の日本人に不足しているカルシウムの供給源として、いわしは貴重。カルシウムが不足すると、イライラしたり、骨がもろくなりますが、精神を安定させる食べ物としても見逃がせません。

お正月のおそなえ...

お正月に昔から伝わるいろいろな食べもので「おそなえ」があります。「おそなえ」はおもちを丸く平たく鏡のようにするので、鏡もちともいいます。その昔、鏡は神様にまつられていたもので、この鏡に二つ重なるおもちをお供えていました。また、その形が人間の一番大切な心臓をあらわしているともいわれています。また、平安時代の頃からお正月と6月に鏡もちを歯がためといって食べさせよう。これは歯を丈夫にして健康に暮らすためにおもちを食べ歯を固めるという意味がありました。

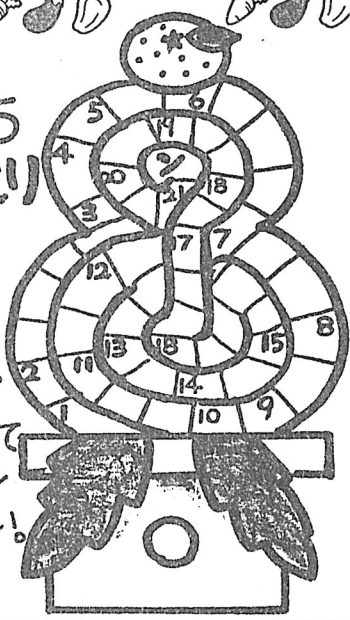
今では1月7日から11日、20日などにおそなえを小さくわっておしる粉などにして食べる鏡びらきという行事があります。これもその年、元気で病気をしないで暮らせるようにという意味があります。



献立表

鏡もち しりとり

食べ物のしりとりです。
1から始めて「ム」へゴールしてください。



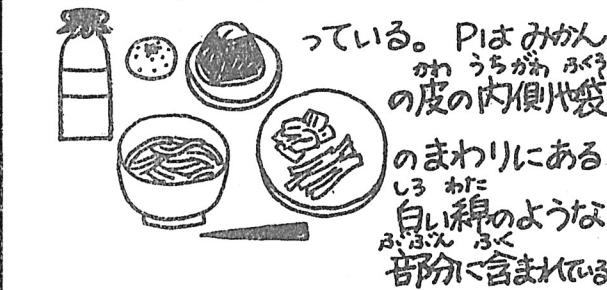
1. このしりとりの形は金鏡〇〇
2. 2月14日にプレゼント
3. お正月だけ飲む酒
4. 去年の最後の食事は
5. 外はさいろ、あまいかおり
6. 白地にピンクのグレグル
7. カップの好物
8. 青森や長野が産地
9. ひらけ〇〇
10. 高価なキノコ
11. クリスマスに食べにはず

12. 桃太郎のパワー源
13. キンピラ〇〇〇
14. 夏にかぼ焼きに
15. カルシウムいっぱい飲み物
16. すっぱ〜い
17. 小豆と1.でつくる温かいおやつ
18. おせち料理のひとつ
19. 1につけて「あべかわ」に
20. 2の親類の、温まる飲み物
21. これも1につけるもの

コメント

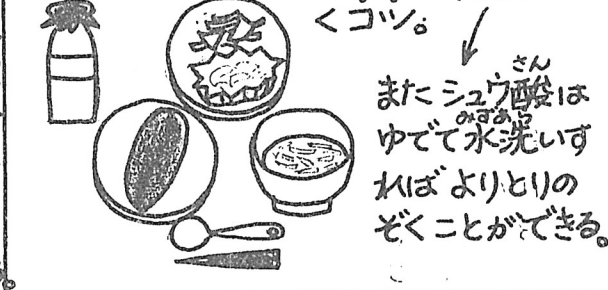
22 たこまごじゅうどん・おにぎり
木 かきあげ・ちんげんさい・みかん

みかんの栄養成分と案外知られていないのがビタミンP。Pは動脈の末端と静脈の間での血液の受け渡しを円滑にする役目を担っている。Pはみかんの皮の内側や袋のまわりにある白い線のような部分に含まれている。



23 こくとうパン・さといものグラタン
金 ほうれんそうと・ジュリエヌ・ぎゅうにゅう
ハムのソテー スープ

ほうれんそうのいけにめ方
熱した油に塩を入れてからほうれんそうをいけにめ、出た水を捨てるのがあくを抜くコツ。
またシユウ酸はゆでて水洗いすればよりのぞくことができる。



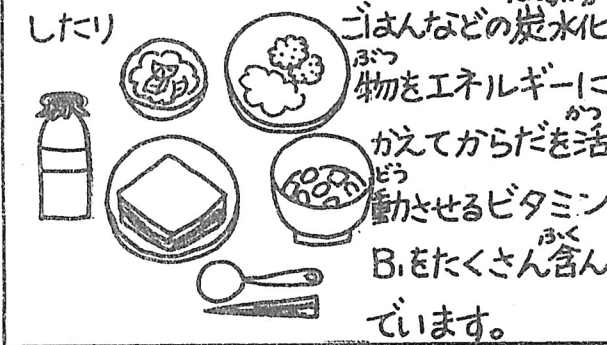
26 ごはん・いかにつけぎ・じゃがいものそばろに
月 けんちんごりんご・ぎゅうにゅう

けんちんとは、せんせかりにした材料を炒めて煮るという意味で、中国から伝わった普茶料理(中国式の精進)の一種です。



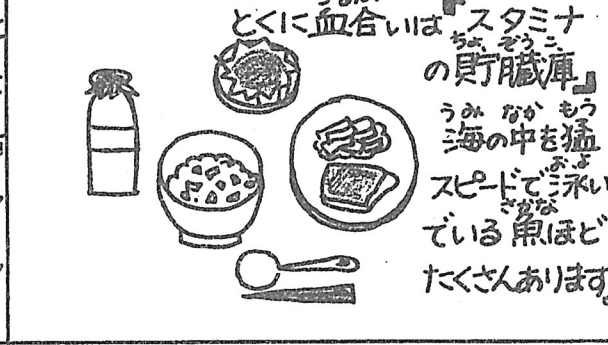
27 しゃくパン・ポークビーンズ・ツナサラダ
火 ブロッコリー・カスタード・ぎゅうにゅう

豚肉..からだの血や肉を作るたんぱく質だけでなく、心臓や内臓のはたらきをよくしたり
ごはんなどの炭水化物をエネルギーに
かえてからだを活動させるビタミンBをたくさん含んでいます。



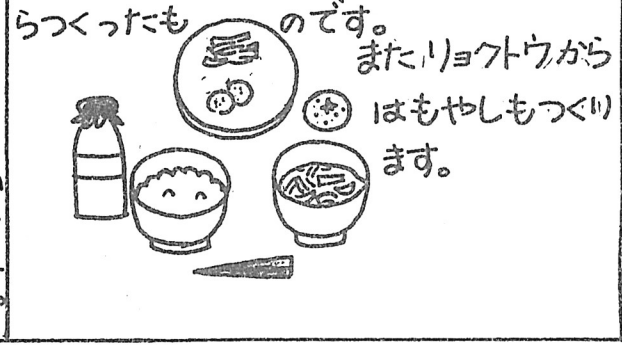
28 かやくごはん・さばのよる干
水 キャベツとたまごのたまごあんまり・にんじん・ぎゅうにゅう

「ビタミン=野菜」と思われがちですが、魚介類にもビタミン・ミネラルが豊富です。
とくに血合いは「スタミナの貯蔵庫」
うみなかもう海の中を猛スピードで泳いでいる魚ほどたくさんあります。



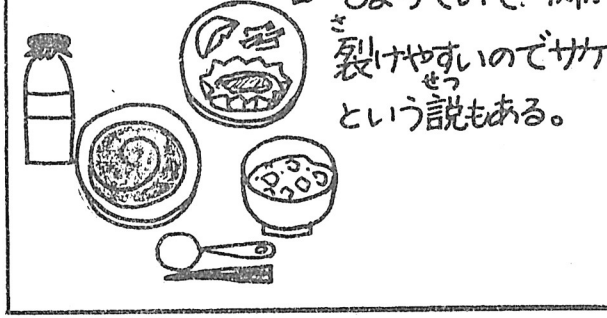
29 ごはん・にくだんごのあますあんかけのすーつ
木 じゃがいもとほろさめのいためものみかん・ぎゅうにゅう

今日のはるさめは、アズキの一種に加えられることがある。リョクトウという豆の粉からつくったものです。
またリョクトウからはもやしもつくりまします。



30 うずまきパン・さけのチーズやき・ポテトスープ
金 ほうれんそう・りんご・ぎゅうにゅう

サケの名の由来は、アイヌ語の「シャケンベ」(夏の食べもの)からの転とか、また「身が音」しまっていて、肉が裂けやすいのでサケという説もある。



クエン酸

果物を食べたよい理由...
果物のよいところは有機酸が多いことです。有機酸の一つ、クエン酸には疲労回復も早める作用があります。
たんぱく質や糖質、脂質などの栄養素が体の中で分解され、熱やエネルギーに変換するとき、クエン酸は主役を演じています。

ブドウ糖やアミノ酸がエネルギーになるうかがうかどうかが迷っている!!

クエン酸は押し込み役