

献立表

日本型食生活の よい点

日本は米を主食にして、種類豊かな野菜、魚、海藻、豆をたっぷり入れた食事の習慣があります。これは、日本の気候、風土にあったものとして、長い年月をかけてつくりあげられたものです。

1 ごはんとおかずを交互に食べる習慣があり、たんぱく質、脂肪のとりすぎを自然にセーブしている。



3 動物性脂肪はあまり使わず、脂肪の多い魚とが肉類は蒸す、焼くなどの油抜き調理法がなされている。

4 米と豆類の組み合わせでたんぱく質を効率よくとっている。



2 魚を多く食べる。特に青身の魚の脂肪はコレステロールが血管へつくのを抑え、動脈硬化をおさえる成分が含まれている。

5 毎食、海・山・野・川などから多種類の食べ物を取り入れ旬の物を楽しむ。

2 カレースパゲティー
月 ツナサラダ・りんご・ぎゅうにゅう

カレー粉は世界でもっとも普及している香辛料です。インドがその発祥地で、タミール地方のカリ(汁)がなまったものといわれています。



4 ちゅうかふう、ピリカラ、たきこみごはん、ポーク、えだまめ、オレンジ、ぎゅうにゅう

わたしはだれてしょう

1. 縄文人にとって「山の米」として大切な主食でした。



5 ごはん・さばの、とうふと、れんこんの、よし干、はくさいに似た、ごまマヨネーズ、ヨーグルト、ぎゅうにゅう

ごまは殻ががたがたに消化されにくいのが難点。細かくきざむかすりつぶして消化しやすくしましょう。



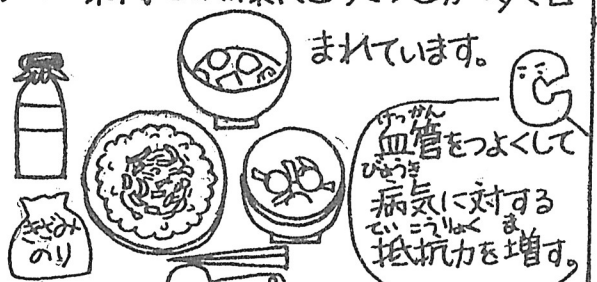
6 うずまきパン・ポテト、キャベツと、スープ、コロッケ、コーンのパスタ、ミルフィーユ、みかん、ぎゅうにゅう

コロッケはフランス語のクロケットがもとで、日本には明治末期に入ってきました。



9 ツナすしごはん・さといものあんかけ、フルーツたまたま、ぎゅうにゅう

卵の食事でも食べる量が最近とでもりなくなっています。いもの仲間には果物と同様にビタミンCが多く含まれています。



10 バターロール、サケのマヨネーズ、マーシャルビス、いんげん、パンプキン、スープ、ぎゅうにゅう

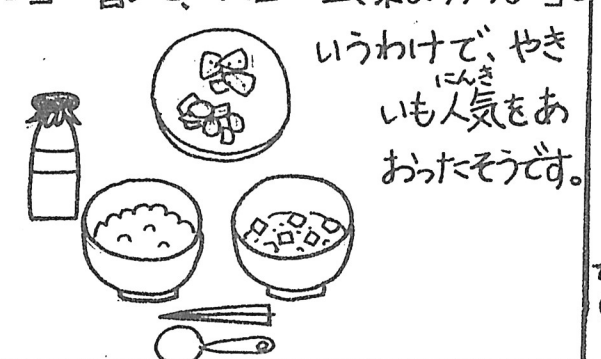
わたしはだれてしょう?

1. 一年に3度はとれるのでさんどまめともいいます。



11 ごはん・マーボ、うずらたまご、とつぷ、やさしいお味噌、だしがくいも、ぎゅうにゅう

江戸時代、やきいも屋さん、看板に「十三里」と書いて、「丸里四里(栗より)うまし」と



12 ごはん、やき、ぶたにくと、あじうかり、ししゃも、こんさいのみそ、ちんげんさい、おひたし、きんもち、ぎゅうにゅう

料理には「かくし味」という味もよく使います。表面にはまませんが、ほんの味の味つけでおいさをだしたり、やわらかく、ひきたてたりします。



6 料理法にも工夫がなされ、水にさらす、ゆでこぼしなどのあく抜きがなされている。

7 便通をよくする。ごぼう、こんにやくなどの繊維食品を意識的にとっている。

肥満や心臓病に悩む欧米では、食事改善の必要があるとして、日本の食事を手本にしようとしています。

献立表

13 金 うずまきパン・キャベツのりたまごやき
ミートソース・ポテト・オレンジ
ポテト(マヨネーズ)

たまごの黄身に含まれるレシチンは血液中のコレステロールを溶かし血管をきれいにしてくれる。
またマヨネーズをつくるのに大切な働きをしている。



17 火 ごまん・あじのやさいあんかけ
うめぼし
まめごまマヨネーズ・ぶたじり・ぎゅうにゅう

豆はマメ科植物の種子です。動物の卵と同じように次の生命を生み出す源です。
豆の一粒ずつの小さなスペースはバランスのよい豊かな栄養分で満ちています。



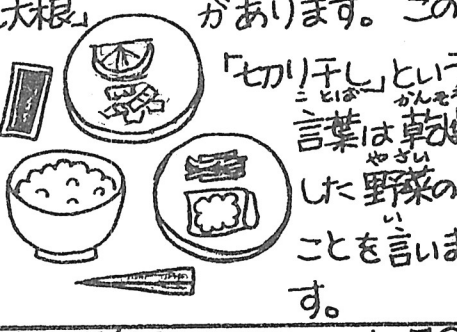
20 金 こくとうパン・ポークミチュー
ミモザサラダ・グレープ・ぎゅうにゅう
フレッシュ

くみあわせの効果(ミモザサラダ)
野菜の上にかける卵黄には鉄分が含まれているので野菜がらとれるビタミンCと作用して鉄の吸収を高めます。



26 木 ごまん・やまのいかたたい
あじのやさい・ニろみそやき
きりぼしりん・オレンジ・ぎゅうにゅう

昔からいろいろな食品を保存する工夫がされていますが、その代表的なものに「七切り大根」があります。この「七切り」という言葉は草の葉を切った野菜のことを言います。



学校給食では……

昔からの野菜の煮物やあえものなどを積極的にとり入れています。家で食べられていない子は給食でもなかなか口にすることができないようです。子どものし好に流されることなくできるだけ、多くの種類の食品をいろいろな料理法で、食べさせてあげてください。

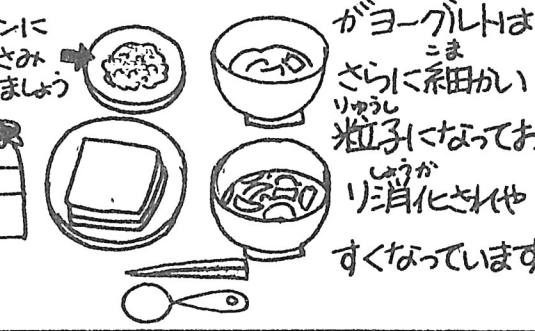
18 水 ごまん・あほうさいかぼちやの
ピリカキゅうり・みかん・ぎゅうにゅう

みかんを1日1〜2個食べるのが予防に効果があるというが、発見されました。それはうんしょうみかんに含まれるβ-クリプトキサンチンの働きです。



24 火 しゃくパン・カレーペースト・ポトフ
ヨーグルトサラダ・ぎゅうにゅう

牛乳には約3.3%の脂肪が含まれています。消化されやすく細かい粒子です。ヨーグルトはさらに細かい粒子になっており消化されやすくなっています。



27 金 うずまきパン・かぼちやとウインナー
のチーズやき
レタスとかにりんごのスープ・りんご(シロップ)

わたしはだれてしょうか?
1 大きくなるまで何回も脱皮を繰り返して大きくなります。
2 世界各国で人気のシーフードです。
3 血のめぐりをよくするタウリンを多く含みます。



16 月 シーフードピラフ・ほうれんそうの
クリーム
フルーツゼリー・ぎゅうにゅう

わたしはだれてしょうか?
1 水中では周囲の環境にあわせて体の色を変化させる。
2 冬は深いところにすみ、夏に浅瀬に移動します。
3 血液の病気を防ぐタウリンが



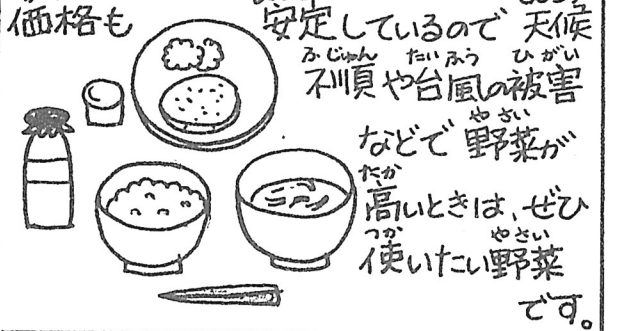
19 木 わかめごまん・にくくだんご
うのまな・ほけ・こまづな
いしやまし・にんじん

私たちの腸内には腸内細菌がすんでいて健康に影響をおよぼしている。そのなかで役に立つ代表にビフィズス菌があります。そのビフィズス菌のえさになるのがオリゴ糖です。おからに多く含まれています。



25 水 ごまん・にら・パン・もやし
ブロッコリー・アセロラ
ごまおえ・ゼリー・ぎゅうにゅう

もやしは見かけがひ弱ですが、栄養面では大変すぐれています。年中出回っていますし価格も安定しているので天候不順や台風の被害などで野菜が高値のときは、ぜひ使いたい野菜です。



30 月 ごまん・カリフラワーのえびぢりに
UFOあげ・ナムル・みかん

えびぢりに
カリソースとは唐辛子の辛みとトマトの味を生かしたソースです。アメリカの南部メキシコにかけて料理によく使われています。

