

献立表

健康になろう

野菜の多くは薬草として用いられていたものなから味がよいものやクセのないものが選ばれて栽培されるようになったものです。日本でも野菜は主食のお米の副食として煮ものや漬けものにしてたくさん食べられてきました。ところが肉食や加工食品の摂取が多くなるにつれ、野菜のとり量も減ってしまいました。

野菜にはたっぷり含まれているビタミン・ミネラルはたんぱく質・脂質・糖質などの栄養素が体内でうまく活躍し利用できるよう

に助けると共に手をとりあって私たちの体を支えてくれる。潤滑油のようなすばらしい働きをしてくれます。

野菜が不足すると、かぜをひきやすくなる、肌がかぶれ、おれやすくなる、いらいらして疲れやすい、集中力がなくなる、などの症状があらわれます。



野菜に含まれるビタミン・ミネラル・食物せんいは貯えておくことができませんので毎日食べる必要があります。

| | | |
|--|--|---|
| <p>1 火 レーズパン・ミニドボ・ポテト・ブロッコリー・りんご・ぎゅうにゅう</p> <p>わたしはたれてしょうか? 1 皮をむいてそのままにしておくと黒っぽくなります。 2 おせち料理にかかせない野菜です。 3 はすの茎が太ったものです。</p> | <p>2 水 ひじきごはん・とうろのまごあげ</p> <p>カルシウム・鉄など無機質(ミネラル)は子ども達が好むファーストフードといわれる食品には不足しがちな栄養素です。</p> <p>一生の骨格を左右してしまう。しっかりとうろろ!</p> <p>今日のこんだてにはミネラルがいっぱい!</p> | <p>3 木 ごはん・いわし・とんかつ・ゆかりがけ・ヨーグルト・ぎゅうにゅう</p> <p>健康な腸内には善玉菌がおおく菌叢のバランスがとれています。食生活やストレス、疲労などの影響で悪玉菌がふえてくると、からだの調子がわるくなります。</p> |
| <p>4 金 ミートソーダゲティ・かいばしらとわかめのサラダ・コーヒゼリー</p> <p>コーヒの原産地はアフリカのエチオピアです。アラビア商人は高価な薬、香料として売りました。コーヒを最初に日本に紹介したのは江戸時代長崎にきた医者のシボルトといわれています。</p> | <p>7 月 ごはん・おでん・こまつな・りんご</p> <p>おでん(御田)は煮込み田楽の略です。田楽は焼き豆腐にみそをぬったものが最初の形です。</p> <p>小松菜は寒さに強く霜にあうことにより、軟らかくなります。</p> | <p>8 土 パターロール・とりにくのスイートポテト・カレーライス・ほうれんそうとコーンのソテー</p> <p>甘いモという意味でスイートポテトといいますが、ビタミンCを含んでいます。また食物せんもいもの中では多い。切ったとき出る白い汁(ヤブヒ)です。</p> |
| <p>9 水 がやくごはん・かすみそ汁・アセロラ</p> <p>味噌汁は朝の毒消しという古いことわざがあります。味噌はからだのよぶんな脂肪分を洗い流したり、腸内の悪い菌をとり除く働きがあるところから出たことわざです。</p> | <p>10 木 ごはん・わかめ・かき揚げ</p> <p>「かむのがめんどうだから嫌い」という理由で、やさいを食べない子どもが増えていきます。野菜はゆでたり、いかにめることで量を多く食べられます。</p> <p>いかにからませて食べるとおいしいは</p> | <p>おてがみありがとう</p> <p>きゅうしょうのみなさんへ、いつもきゅうしょうをたのしみにして頂きます。わたしは、ゆりからきゅうりがだいじです。きゅうりもおいしいきゅうりもおいしいです。きゅうりもおいしいです。きゅうりもおいしいです。</p> |

献立表

ポリフェノールに注目!!

「ポリフェノール」とは野菜・くだものなどの植物に多く含まれる。アントシアニン・カテキン・フラボノイド・タンニンなどの色素・苦味・渋味などの成分のことです。

ポリフェノールにはガンをはじめ、さまざまな病気、老化をおさえる働きがあるという。実験結果が発表されている。この働きは酸化防御機構(酸化を防ぐ)です。人体にもともと作用はそなわっているが、それだけでは酸化が防ぎきれないので抗酸化物質を含む食物を食べることが必要となる。

老化やガンなどさまざまな病気が起こる原因の一つ。人間の体内では酸素からできる反応性の高い活性酸素が生成される。その活性酸素は細胞を酸化してさまざまな病気を引き起こす原因になります。たとえば、血液中の悪玉コレステロールが酸化されると動脈硬化を招きます。*活性酸素は、ストレス・紫外線・大気汚染・食品添加物・薬物などからも生成します。人間は四六時中酸化の危険にさらされている。

11 金 ほうきうどん・ゆかりおにぎり
れんこんのほろみあげ・オレンジ・ぎょうにゅう

れんこんは切っておいておくと黒っぽく変化してしまいます。その原因になるのがポリフェノールであるタンニンです。

タンニンはこの痛みほお鼻血をおさえます。

14 月 ごはん・ごまみそに・めざし
ちんげんさしのかにあんからめ・みかん・ぎょうにゅう

長寿村の食生活にはすくなくとも2つの長がある。一つは魚とか大豆製品などの良質のたんぱく質を食べている。2つめに野菜をよく食べている。

ぎょうは長寿食

15 火 うずまきパン・タラのオニオン・とちもち
オレンジマレード・マヨネーズやき
いんげんとやさいのスーフ・ぎょうにゅう

タラは夏の間沖合いの200~300メートルの深みにおいて12月~2月の産卵期に浅いところにきて産卵します。この時期に漁獲します。したがって冬場が旬とされます。

16 水 ごはん マーボきのこ
ナムル・キウイフルーツ・ぎょうにゅう

大豆で豆腐を作る時豆を洗って煮ると泡がでてきます。この泡はサポニンといって体内では高血圧・ガンを予防します。サポとは「泡立つもの」という意味です。

17 木 ごはん・ぎょうにゅう・かぼちや
うめほし しぐれににつけ
こまつなめし・りんごかん・ぎょうにゅう

体に必要なカルシウムの吸収を高めるものに梅に含まれるクエン酸があります。カルシウムはクエン酸と結びつくと溶けやすくなり腸壁からの吸収がたやすくなります。

18 金 こくとうパン・さかなのフライド
カリフラワー・チリソースかけ・ポテト
コーンスーフ・みかん・ぎょうにゅう

わがしはだれでしょう？
1 漢字で「魚雪」とかきます。
2 大食いの魚だからこの名がつきました。
3 おせち料理に棒00は食べますか。

21 月 たらこぶりかけごはん
けんちんじる・りんご・ぎょうにゅう

スケトウタラの卵のタラコには消化液の分泌をすすめるビタミンB1、皮膚や髪を健康にするB2、血液のめぐりをよくするナイアシンなどが多く含まれる。

22 火 インディアンライス・ポトフ
オレンジ・クリスマスケーキ・ぎょうにゅう

ケーキ...このこは英語の「ケイク」のナマったもののようです。ケイクはもとの形である円形の平たいパンのことでドイツではクーヘン、フランスではガトーが同じ意味だそうです。

▶ 二学期をふりかえって ◀
二学期も残すところ8日間となりました。今年も野菜の熱処理・まな板・包丁を塩素消毒し、一段と安全・衛生面に力を入れて給食づくりをしています。そのような中、何度か全校そろって残量が0というメニューがありました。思わず「にっこり」...です。職員一同がんばっております。来年もよろしくお願ひします。