

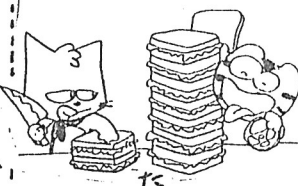
# 献立表

食を考える・生きるために食べる



日本にも食糧難の時代があった。  
日本にも第2次世界大戦後、食糧難の時代がありました。戦争によってすべてが混乱していました。当時政府から国民に配給されていましたが、それだけではとても人びとが生きるのに十分な量ではありませんでした。多くの子どもは栄養不足に苦しんでいました。そんなとき、ユニセフから毎日500キロカロリーの給食が子どもたちに配られ、食糧難の危機をどうにか克服できました。

輸入が止まると食糧が来る。



それから50年たった今、食糧事情も大きく変わり、学校給食も必要カロリーを満ちし、栄養のバランスのとれた献立が用意されています。食べたくても食べる物がない子どもはほとんどいません。豊富に食糧がありあまる中で、食事の半分を食べ残したり、平気で捨てたりする子どもすらみられるようになりました。しかし日本の食糧はかなりの部分を外国からの輸入によってまかなわれ、食糧はけっしてありあまっているわけではありません。……



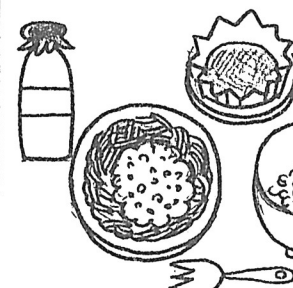
**11月** まめまめごはん・しゃものほしあけ  
むらくもしる・きんかん・ぎゅうにゅう

正月に黒豆を食べるのは「もちを食べる機会が多い正月にカルシウムやビタミンを多く含む黒豆を食べることは栄養のバランスをとる」といなる。という先祖の知恵である。



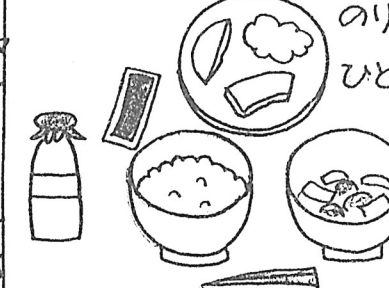
**12月** カレースパゲティ・カリフラワーのコーンおえ  
グレイプゼリー・ぎゅうにゅう

カレー粉の原料には20種類以上のスパイスが使われている。色づけ・ウコン・チビ・サフラン・からみ・辛味・ゴシヨウ・ジジシ・マスタード・トウガラシ・香り・コリアンダ・オリーブ・ス・ロリエ・クミン・フェネル・カルダモン・チヨウジ・ニガハナツグ・デイル



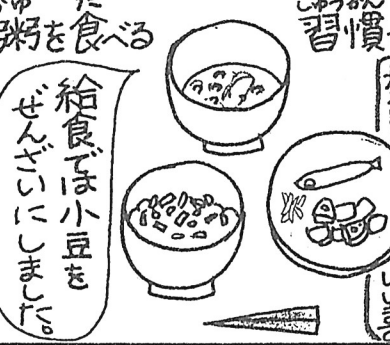
**13日** ごまん・にけしごど・ほうれんそうとあじつかりはくさいのものかまぼのあじつがはちやの天ぷら・りんご・ぎゅうにゅう

のりの名前はヌルヌルするものという意味の「滑」がなまったところからつきました。のりは紅藻類のひとつで緑色のクロロフィルと赤色のフィコエリトリンという色素をもっている。



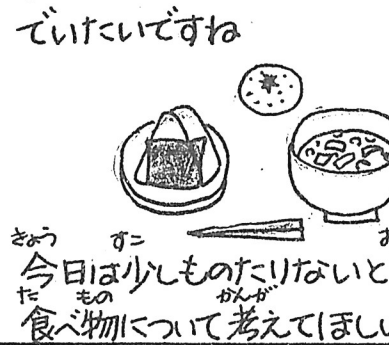
**14日** ちくぜんに・めざし  
せんざい(しおこんぶ)

1月1日を大正月というのに対して、1月15日を小正月と言います。小正月には小豆粥を食べる習慣があります。小豆粥には特別な力がある。年間、病気を予防する。あつこいものを食べると、一年間の病気を予防する。



**18日** 震災メニュー  
(食を考える日)

今日の私たちの生活は豊かになりましたが、食糧の確保は大変なことです。食糧の確保は大変なことです。食糧の確保は大変なことです。



**19日** うずまきパン・ポテトミート  
グラタン・ほうれんそうとコーンのポテト・りんご・ぎゅうにゅう

鉄は赤血球のヘモグロビンの成分となり、酸素を体中に運ぶ、運搬役。鉄分豊富なほうれん草を食べると元気も100倍!



**20日** ぎゅうにくと、まめまめごはん  
水 だいごくいも・オレンジ・ぎゅうにゅう

ビタミンCの働きは実に多彩。細胞同士をつなぎあわせるコラーゲンを作り、血管や骨、皮膚を丈夫にするだけでなく、ウイルスや細菌に対する抵抗力もつけてくれます。

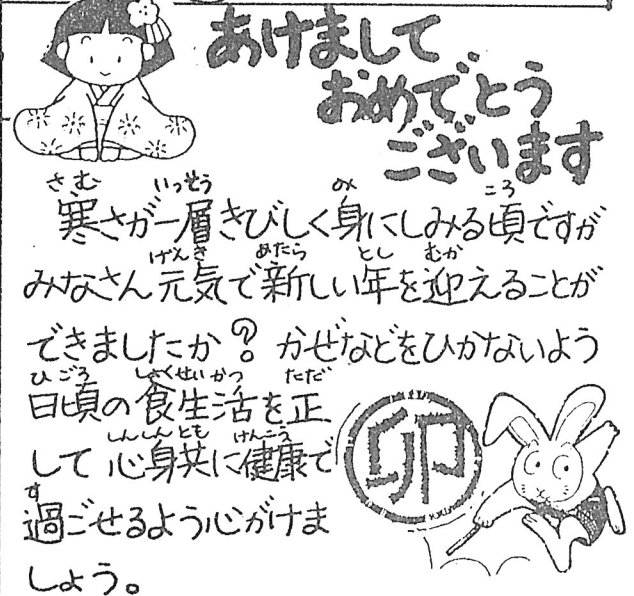


**21日** ラーメン・ささみのからあげ  
木 ブロッコリーのまあえ・ヨーグルト・ぎゅうにゅう

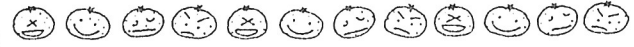
「しょうぶな骨」というとカルシウムばかり注目されていますが、骨を作るためにはマグネシウムの両方が必要です。むしろマグネシウムの方が不足気味です。



あけましておめでとう  
ごさいます  
寒さが一層きびしく身にしみる頃ですが、みなさん元気で新しい年を迎えることができただけで、かせなどをひかないよう、日頃の食生活を正して心身共に健康で過ごせるよう心がけましょう。

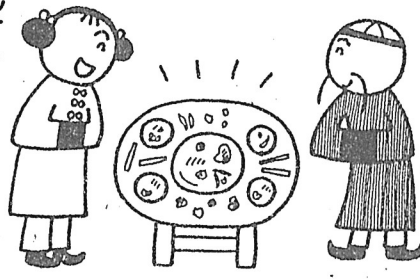


# 献立表



## 現代の食事のマナー観

どの民族にも その民族の文化や生活習慣  
 にならした特有の食事のマナーがあります。  
 そして特定の文化圏で「よし」とされている  
 マナーでも、他の文化圏の人が見るとがみならず  
 しもよい印象を持つとは限らないことがあ  
 るものです。



中国では食べ終わったら食卓の  
 上が食べ物で散らかっている  
 のがおいしくたくさん食べた  
 という事らしい。

日本では、古くは神との食事のス  
 タイルがその理想とされました。清浄感に基  
 づいた「きれいに」「静かに」という日本人の美  
 意識のルーツをここに見ることができます。  
 また、14~19世紀ごろの武士社会の秩序維持  
 を目的とする食事のマナーが現われてきました。

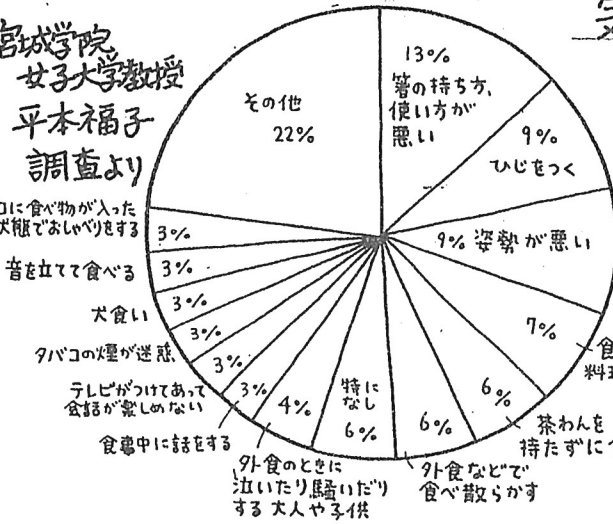
このマナーが現在まで受け継がれ  
 ている。「美しく食べるテクニック」  
 日本が誇る一文化。



マナーとは文化によって異なり時代  
 のうつりかわりとともに変化するもの。

<p><b>22金</b> パン・マヨネーズ・コンチャダ          いんげん・ニンジン・キャベツ</p> <p>緑黄色野菜に含まれているカロチンは          ナビと60種類。中でもベータ・カロチンは          体内でビタミンAに          変わり、ガン予          防にすぐれた          効果を発揮          します。</p>	<p><b>25月</b> ごはん・おでん          うめぼし・あじかり          じゃこのあえもの・みかん・きゅうにゅう</p> <p>大根は「自然が生んだ消化剤」と呼ばれ          るように、胃の働きを活発にし消化吸収          を助けます。その主な担い手は消化酵素ジ          アスターゼとプロ          テアゼです。</p>	<p><b>26火</b> しゃくパン・ポークピカタ・ブロッコリー          ミネストラスoup・あんぱん・きゅうにゅう</p> <p>きんとんは「金田」と書きます。          金は、あのキラキラ輝く金、団はた          くさんの物が          群れているよ          うすもあらわ          す字です。          ●パンにはさんで          たべましょう。</p>
<p><b>27水</b> ごはん・かきたま・まっぼうさい          りんご・きゅうにゅう</p> <p>中国の北部を中心に古くから栽培されて          きた東洋を代表する野菜のひとつ白菜は          ビタミンCを多          く含む。せんい質          に富んでいるの          でカゼを予防          し整腸作用もあ          ります。</p>	<p><b>28木</b> ごはん・さばの          よしほしのピリカラいため          すましる・きよもち・きゅうにゅう</p> <p>肉大好き、野菜・魚嫌いという食事を          つづけていてはじょうぶな血管を保つこ          とができません。魚の油には          コレステロール          や中性脂肪          を下げる作          用があります。</p>	<p><b>29金</b> にこどりパン・はくさいの          マシヤルビズ・クリームに          ケチャップ・キャバットの          ワイナー・カレー・オレンジきゅうにゅう</p> <p>パンに          キャバットワイナー          をはさんでたべましょう。          牛乳には、          1日に必要な          カルシウムの          約33%が含          まれています          *料理にはりいれ          よう。</p>

## 現在大人が考える食事のマナーで



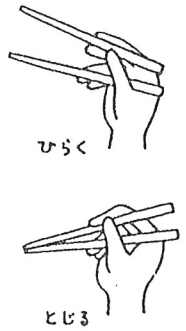
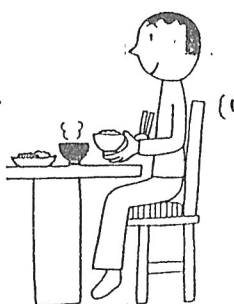
気になること。

価値観が多様化した現在において「マナー」とは?

マナーとは「集団の中で自分をよりよく表現するためのテクニック」です。

この2つのテクニックをおさえるだけでも見る人に十分に美しい印象を与えることができる

背筋をピンと伸ばして食べる。



お箸の適切な持ち方をお習得する。