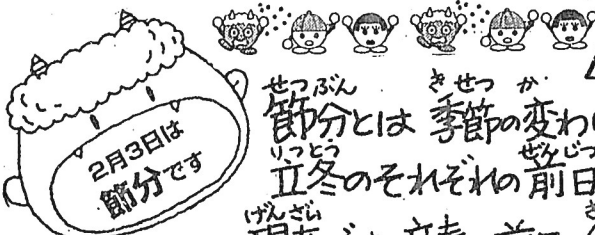


# 献立表



2月3日は節分です

節分とは季節の変わり目をあらわし、本来は立春、立夏、立秋、立冬のそれぞれの前日をいいます。

現在では、立春の前日の行事だけが行われており、例年、2月3日頃巡ってきます。「鬼は外」「福は内」と豆をまき、その豆を歳の数だけ食べる、という日本独特の風習がありますが、健康(まめ)に暮らせるという縁起によるものです。また地方によってはイワシやササギの頭を玄關に飾ったり、これらの魚を食べるといふ風習もあるそうです。

鬼は外」の鬼は冬の寒さや病気、災難などのいろいろな悪いことをあらわしているのだ。

給食一日はよい節分メニューです

## 1月 カレーライス・ツナサラダ

小皿にいちごを置いてその上にゼリーをのせる。

いちごの歴史は古く石器時代のスイスの遺跡からいちごの種が発見されたという記録がある。日本でも「古事記」の中に書かれている。

## 2日 まきすし・つみれじり

豆を食べるのは「歯固め」の行事でもあったのです。歯固めは年齢のことですが「歯」が中心になっているのを見て分かるように長生きすすためにまず歯が丈夫でなければ……

## 3日 ごまん・カリフラワー

野菜に含まれている栄養素は、25年の間で減少し続けています。ビタミンは半分以下から三分二近くも減っています。

がんの予防にかかせない野菜。積極的に食べましょう。

## 4日 なめし・だいずとじゃこのみそ汁

大豆を食べよう…大豆に含まれるレシチンはコレステロールを全身に運んだり、血管内に付着しているコレステロールを引きはがすなど血液中のコレステロールを調整するとともに血管のそうじ役をしています。

## 5日 うすまきパン・かぼちやとウインナのミネストラスoup

豚肉からつくるベーコンは、原始時代からされている、肉類を煙でいぶしながら乾燥する、くん製という方法で作ります。煙の成分の中に殺菌力があり、保存の役割を果たしています。

## 8日 かやくごまん・いわしのブロッコリー

みなさんは便利で苦しんだことはありませんか？食べもののカスは腸の中知らず知らずまっています。そのカスをそうじするのが野菜に含まれる食物せんいです。

## 9日 バターロール・とりこくのクリームわかめサラダ

わかめには水に溶けない食物せんいのセルロースと水に溶けるアルギン酸が含まれている。セルロースは腸の中でできる便量を増やしてやわらかくする。アルギン酸は塩分を体外に出す。

## 10日 ごまん・マポとうふ・ナムル

日本人に不足しているカルシウム・鉄。うれしいことに大豆食品にはたくさん含まれています。木綿豆腐一丁に360mgのカルシウム。肉類などはたんぱく質をいっしょにとると鉄の吸収率がたかまる。

## 12日 ミートスパゲティ・ブロッコリー

牛乳を飲むとおなかゴロゴロする人は、牛乳に含まれている乳糖を小腸で分解する酵素(ラクターゼ)がすくなく乳糖が分解されにくいまま大腸内にのこるからです。ヨーグルトは牛乳に比べて30%分解されている。

## 15日 ひじきすし・なつぼうし

鉄が不足するとヘモグロビンが十分作られず「血がうすい」「血が足りない」といった鉄欠乏性貧血になります。貧血は知能・運動力・神経の発達に悪い影響をおよぼします。

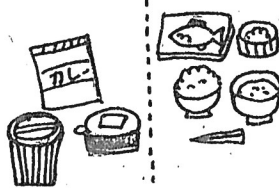
# 献立表

## おいしさ

おいしと感じるのは、**食物の味や匂い・歯ごたえ・温度・色・形・過去に食べておいしかったという記憶・食べる時の状況(雰囲気・体の状態)**などの要素で決まります。

### おいしさは人によってちがいます

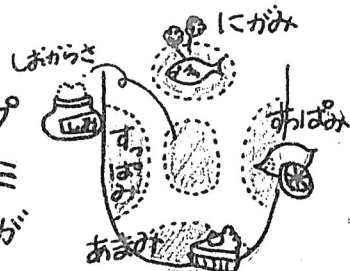
なにをおいしいと感じるかを「嗜好」といいます。嗜好は小さい頃、食べた味で決まります。だから育った土地・家庭によって違いができます。そこで「おふくろの味」ということがよく聞かれます。



どちらもお袋の味??

## 味覚異常

舌の表面には**味うい**と呼ばれる**プリップ**ツとした細胞があって、細胞の中には**ミネラル**の一つ**亜鉛**が入っています。これが十分あると、**甘味・酸味・塩味・苦味**をちゃんと感じます。ところが**偏った食事やダイエット**などにより**亜鉛摂取量**が減って**味がわからない人**が増えています。



味の感じる3つ

原因のひとつに**加工食品**の**かまぼこの粘着剤**や**ハムに使われる結着剤(ポリリン酸)**による**亜鉛の吸収**をさまたげることがあります。

**16** うずまきパン・ハンバーグ  
イチョシヤム スイート  
いんげんソテー・ポテトスープ

**17** ごはん・ぶりのり・わんごの  
あじかけ(り) てりやき(ら)え  
きりぼしだいにのり(の)りんご(の)

**18** ちゅうかぶたきみごはん・ささみの  
からあげ  
もやしスープ・みかん・きゅう(に)やう

### わたしはたれてしょう?

1 日本には、1605年、東南アジアから**中絶**をまわって**鹿児島**に伝わった。

2. **でんぷん**や**ビタミンC**の多い根を食べます。

食生活の洋風化にともない、**家庭の食物繊維**をとる量も年々減ってきています。

おふくろの味といわれる料理は**食物繊維**をたくさん含んでいます。

一日に**20~25g**の摂取が必要です。

みかんは、**ビタミンC**の供給源としてかかせません……

ビタミンCは**ウイルスを退治**する**白血球の働き**を高める。

村のみかんは今日で**終わり**です。

おふくろの味といわれる料理は食物繊維をたくさん含んでいます。

一日に20~25gの摂取が必要です。

**19** こくとうパン・ポークシチュー  
キャベツ(の)ソテー・パイザ(の)トッピング

**22** ごはん(う)め(ぼ)し・さ(は)のよ(る)ぼ(し)  
ちん(ご)の(う)め(ぼ)し(の)あ(じ)かけ(の)ちん(ご)

**23** しょ(く)パン・と(ん)か(つ)・ポ(テ)ト(サ)ラ(ダ)  
ス(ウ)プ・ミ(ル)ク・き(ゅう)に(や)う(の)ミ(ル)ク

キャベツなどの**アブラナ科**の野菜には**花崗**を約**70%**減らす成分がある。

これは**カロチン**だけでなく**グルコシレート**という成分が**遺伝子の破壊**を防ぐためです。

食物繊維には**水に溶ける水溶性**と**溶けにくい不溶性**の2種類があります。

水溶性: **ニマキ**、**寒天**、**ひじき**、**こんにゃく**、**それぞれ働きが異なるので組み合わせ**て食べよう。

不溶性: **ごぼう**、**しいたけ**、**さつまいも**、**セロリ**

★**おいしいポテトサラダの作り方**

皮つきのまま**4つ割**りにして**水から20分**で**皮を手でむき**、**熱いうちに塩・こしょう**など下味をつけて**つぶ**し、**さめてからマヨネーズ**をあえるといい。

**24** ご(は)ん・ご(ま)み(そ)に  
あ(じ)かけ(の)あ(じ)かけ(の)あ(じ)かけ(の)

**25** い(か)や(き)そ(ば)・か(き)た(ま)汁  
ナ(タ)デ(コ)コ(リ)・き(ゅう)に(や)う

**26** ご(は)ん・し(や)も(の)わ(ん)ご(の)  
と(う)ふ(の)あ(じ)かけ(の)あ(じ)かけ(の)

大豆に**こうじ**を加えて**発酵**させて**みそ**は、大豆より**消化吸収**しやすい形にな。さらに**からだの中**では、**脂肪**分を洗い流したり**腸内の悪い菌**をとりぞく**働き**がある。

ヨーグルトをつくる**乳酸菌**はヨーグルトに**酸味**を与え、**豆腐状**に固めます。

また、**乳酸**は胃の中を**酸性**にし、**有害菌**が増えるのを**おさ**えます。

**わんご**は古くから**中国**で**心臓病**を**せき止め**、**利尿**などの**予防**や**治療**に使われている**わんご**の**シャキシャキ**感は**食物繊維**の一つの**ペクチン**によるものです。