

献立表

おいしいクスリ

納豆

ビタミンB群たっぷりの発酵食品 おいしさの素はネバネバあり・・・

納豆も昔からなじみの大豆食品です。かつては納豆はわらに付いた納豆菌を利用して作られていました。現在はわらから分離し、純粋培養した納豆菌が市販されています。納豆は大豆を丸ごと食べる数少ない食品です。しかも発酵食品なのでたんぱく質や脂肪などがある程度分解されており、消化吸収率も高くなっています。納豆の大豆にはない独特のうま味は、発酵の過程で生ま

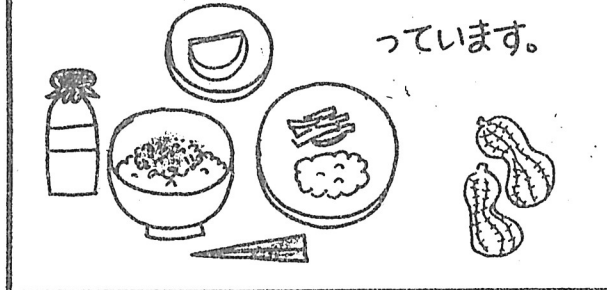
れ、グルタミン酸によるものです。また、ビタミンB₂も発酵途中で合成されるので納豆には大豆の2倍のビタミンB₂の含有量があります。さらに納豆のネバネバには、ナットウキナーゼと呼ばれる血栓を溶かす酵素があり、血液の流れをスムーズにする働きがあります。

今、話題の「ナットウキナーゼ」
1998年 岡山県立短期大学の須見洋行助教授が、納豆のネバネバの部分から血栓を溶かす作用をもつ酵素を発見。血栓の治療薬として大きな効果がある。



1月 たらこふりかけ。なっとうごままつゆ。たまごあん。いよかん。ぎゅうにゅう

納豆は栄養バツグンで、その納豆菌はからだの中に入っても生きていて、食べものを消化してしまふほどのパワーを持っています。



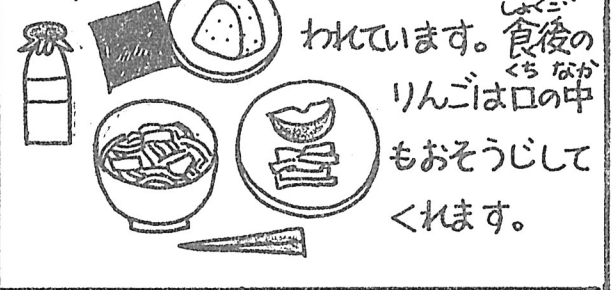
2月 ちらしずじ。なみのなあん。あさりじり。ひしもち。ぎゅうにゅう

ひしもちは3色に分かれています。白は雪の色。緑は若草。紅は桃の色もあわし冬が去って春になることをあらわしている。また、心臓の形をあらわし、丈夫に暮らせるようにという願いも込められているそうです。



3月 はくさいうどん。おにぎり(やきおにぎり)。いかとけしのこの。りんご。ぎゅうにゅう

果物の中ではビタミンCが意外に多いりんごですが、ペクチンという整腸をする物質を多く含み、便秘の予防によいといわれています。食後のりんごは口の中もおそうじしてくれます。



4月 ごはん。じゃこいり。たまごやき。とんカレー。ブロッコリー。アスパラ。ぎゅうにゅう

★ごはんをじょうずに盛りましょう。〈その1〉
ごはんを盛る前に、ごはんを混ぜましょう。これは余分な水分をばすためです。みやじまで、下の方から軽く起こし、固まりをみやじまでタテにして七割りほぐす。



5月 うずまきパン。ポテトコロッケ。カレーオムレツ。スープ。ミリアンテ。とうもろこし。ぎゅうにゅう

キャベツにはビタミンCが多く、大きい葉一枚には、一日に必要なビタミンCの70%が含まれています。炒めものにするときは手早く、切るのが大切です。出まわす。



8月 ケチャップライス。ポトフ。オレンジ。ぎゅうにゅう

今日の献立には数多い食品を使っています。1日30種類以上の食品を食べることを目標に朝・昼・夕の食事を考えながら食べましょう。それが生活習慣病予防の第一歩です。



9月 わかめごはん。いわし。ほうれんそう。かまぼこのあん。ヨーグルト。ぎゅうにゅう

「〇〇選手は、5人をごぼうぬきにし、トップにおどりでした。」この文の中の「ごぼうぬき」という言葉は、ごぼうが大根や人参と違って、おれにくく、ちからが、地中から一気に引きぬくことが、生きることから生まれたのです。



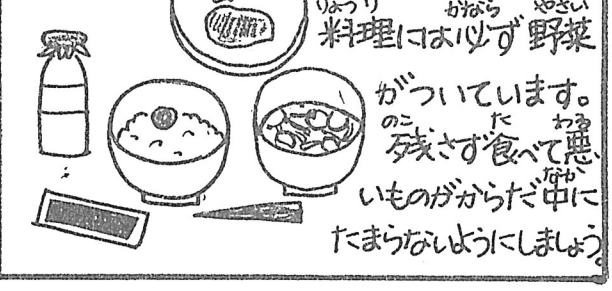
10月 ごはん。はっほうさい。パンサス。だいご。ぎゅうにゅう

★ごはんをじょうずに盛りましょう。〈その2〉
食器にもるときに、3回に分けて盛り、最後に全体の形をととのえます。おいしそうに盛ってください。パンサス...は3種類の糸切りにはあえものこと。



11月 ごはん(うめぼし)。とりにくのみそやき。ちんげんさい。さといも。えのきのおつゆ。ぎゅうにゅう

食物繊維は私達のからだの内だけでなく、外に出してくれます。油っぽい肉料理には必ず野菜がついています。残さず食べて、いものがからだの中にたまらないようにしましょう。



子どもの食行動を気になること

＜食べ方＞たとえば、ハンバーグをまず食べ次にスープ、サラダと、牛乳はいき飲み... 食べ物を機械的に口の中に入れていく子どもが増えています。

おがずは、ごはんやパンをおいしく食べるための「三つ子の魂 百までも」のことで、食習慣や味覚など、子どもの頃にはほとんど形成され、おとなになつてからの食行動の基本となります。

- ＜基本的マナー＞
- はしを正しくもてない子
 - よくかんで食べない子(よくかめない)
 - 早食い、遅食いの子

＜し好子について＞ 好き嫌いのある子

(煮物、魚料理、海苔、大豆製品を使った料理)
酢の物、生野菜など、日本食料理が好まれない

社会環境の変化や、食に対する価値観の減少、産業、経済が発展し、食べ物は量的に増大し、質的に多様化していますが、子どもにとっては、食べ物の価値観がうすれ、物の命を大切にす心の低下が心配です。

また、さまざまな環境の中、生活リズムも乱れがちで、栄養のバランス、運動不足などによる、脂質、高血圧などの生活習慣病への不安を感じます。

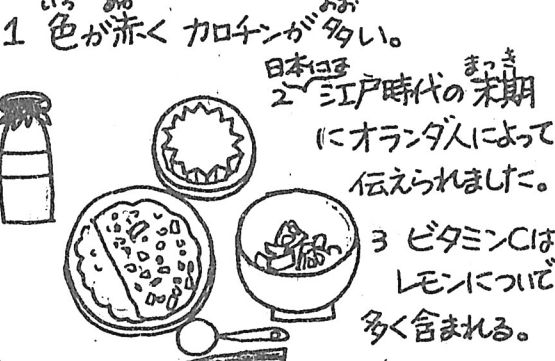
12月 こくとうパン、ケチャップ、じゃがしものフランク、マヨネーズ、ジュリエンスープ、いよかん、ぎょうちゅう

黒砂糖... さとうは加工することによって形がかわり、いろいろな種類があります



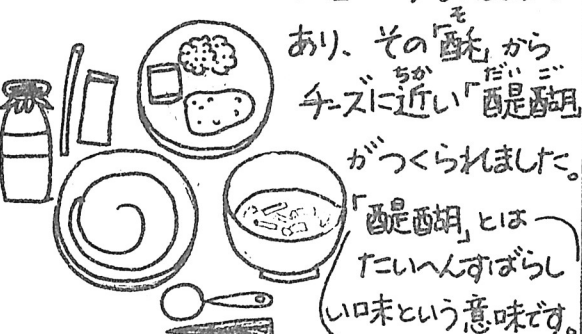
15月 ビーンズカレー、かいばしらとわかめのサラダ、いちごゼリー、ぎょうちゅう

いちごについて、下の中でまちがいな点はないでしょうか。



16月 うずまきパン、チーズいり、ブロッコリー、ミニトマト、ぎょうちゅう

チーズの歴史はたいへん古く、日本では12世紀のごろに「酪」という乳製品があり、その酪からチーズに近い「酪」が作られました。



17月 くりせきはん、えびのてんぷら、れんこんのしそあじむらくも、そつぎょう、おひたし、ぎょうちゅう

日本中、四季を問わずお祝い事があると赤飯を炊いて、ごちそうする習慣があります。

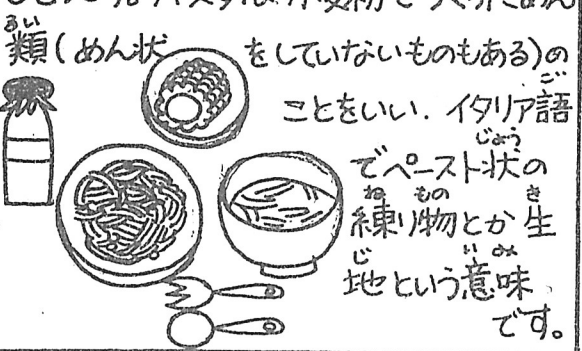


このさとうは糖蜜を含んでいるところから「含蜜糖」といいます。白いさとうは糖蜜をはなして作るので色が白くサラサラしています。

さとうは味付けだけでなくいろいろな用途があります。料理の香りや色もつけます。さとうを煮てとがすその温度で、いろいろな形に変化します。シロップ、あめ、カaramelソースなどがあります。

19月 きのことスパゲティ、ほうれんそうのクリーム、ゆでとうもろこし、ぎょうちゅう

スパゲティはイタリアの代表的なパスタのひとつです。パスタは小麦粉でつくつためん類(めん状をしていけないものもある)のことです。



「食は命なり」... 食というのは人間が生きるための基本中の基本です。心も体も健康に生きていくためには、何もどのようにして食べればいいのかを知らなければなりません。ところが、手軽・便利・口においしいなどをモットーとした食生活では、加工食品が、中心の食卓になります。食べるカロリーは高くなるけれど、ビタミン・ミネラルも食物繊維も少ないことになり、つまりこれが「現代型栄養失調」です。安易に「食べたいものを食べる」では一生を生き抜いていく、心とからだをつくることはできません。

「食文化を伝える」 家庭で子どもと一緒に料理することの意義

- ① 手を鍛え、道具を正しく安全に使う技を身につけさせる。
- ② 段取り良く仕事をし、かたづけの力をつける。
- ③ 人と協力することの大切さと楽しさを教える。
- ④ 食べることの意味(社会化学的な面と自然科学的な面)を理解し、食文化を豊かにする。

進級・卒業を機会に、台所で料理にチャレンジしよう!!