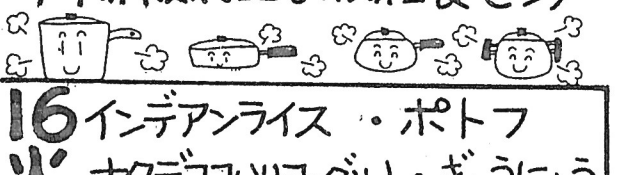
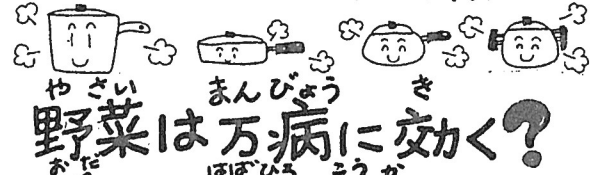




# 献立表



**野菜は万病に効く?**  
 ＊ 穏やかな幅広い効果がある。  
 野菜を用いた健康法を数多くみかけます。ある一つの野菜の効果に注目したり、野菜の効果が無限であるかのように説いているものもあります。  
 「野菜を食べれば何にでも効く」という言葉はとても魅力的ですが、本来食べ物は病気を予防するためのものです。

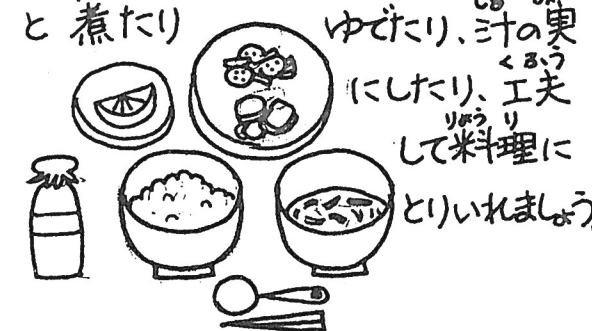
最低限いえることは、長い間、バランスよく野菜を食べ続けていれば、病気の発生が少なくなるということです。  
 例え「Aの野菜がガンを防ぐ」という研究があったとしても、そこで「Aばかり食べる」と健康になるかといえ、必ずしもそうはいかないものです。  
 野菜健康法は、基本的な栄養素をみたすことが第一のステップです。

**16** インデアンライス・ポトフ  
 火 ナタデココヨーグルト・ぎゅうにゅう  
 野菜を魚や肉といっしょに調理するとさらに味がよくなり、主菜(主なおかず)にすることが出来ます。野菜不足にならないように、煮たり、いためたり野菜をたっぷりたべましょう。



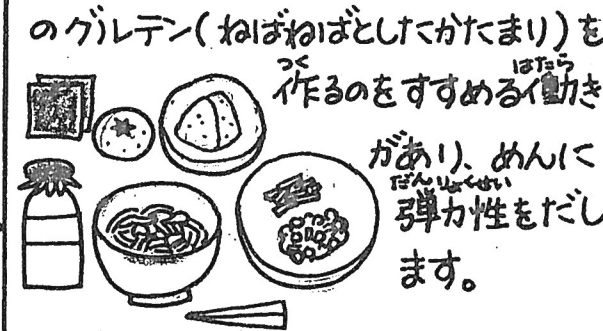
**17** ごはん・かれのいもやしスープ  
 水 にくたんご 二まつなのにもものオレンジぎゅうにゅう

野菜は生のほうが栄養素の含有量は多いのですが、一度に食べられる量を考えると煮たり、ゆでたり、汁の奥にしたり、工夫して料理にしたりいれましょう。



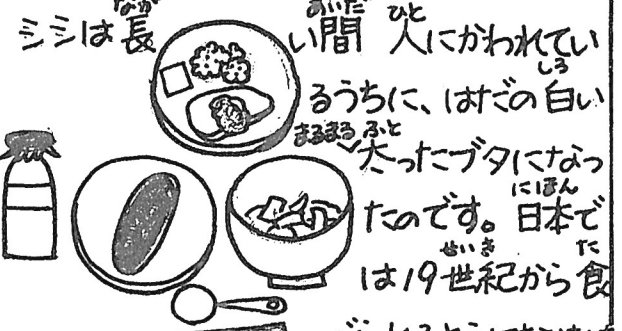
**18** たまご・ゆかり・だいずとじゃこのかさあげ  
 木 ほづれんそう 二まつなのにもものみかん・ぎゅうにゅう

うどん...めんをつるときにはかならず水に塩を加えます。これは、塩が小麦粉のグルテン(ねばねばとけかたまり)を作るのをすすめる働きがあり、めんに弾力性をだします。



**19** こくとうパン・はくさいのクリーム・ポークソテーのトマトソースかけ  
 金 ブロッコリー ぎゅうにゅう

ブタの祖先を知っていますか?.....  
 もとは野生のイノシシだったのです。イノシシは長い間、人にかわれていくうちに、おぞましいブタになっただけです。日本では19世紀から食べられるようになったそうです。



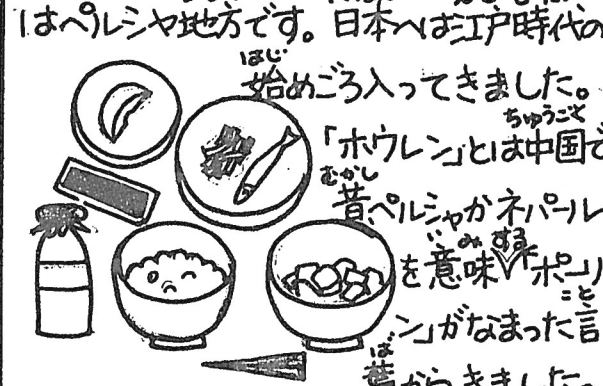
**22** カレーライス・わかめサラダ  
 月 みかんゼリー・ぎゅうにゅう

「カレー」の語源。① タミル語では「しるけの多い料理」という意味の「カリ」からきたという説  
 ② ヒンズー語では「香りの高いもの」という意味の「ターカリ」が英語に変わったという説があります。



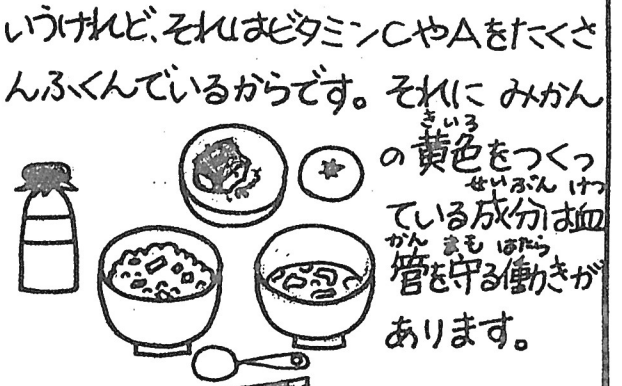
**24** ごはん・あじつかり・ごまみそに・めざし  
 水 ほづれんそう 二まつなのにもものりんご・ぎゅうにゅう

ハウレンソウはアカザの仲間、原産地はペレシヤ地方です。日本へお江戸時代、始めごろ入ってきました。「ハウレン」とは中国で昔ペレシヤがネパールの意味「ホレン」がなまった言葉からきました。



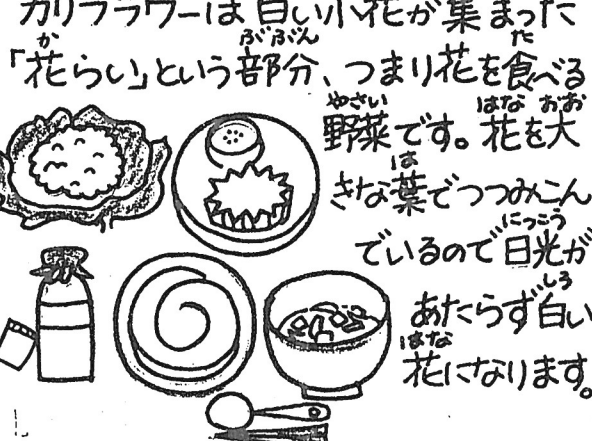
**25** ちゅうがふう・わかめスープ  
 木 かまぼこ・みかん・ぎゅうにゅう

「みかんを食べると冬にガゼをひかさない」といけれど、それはビタミンCやAをたくさんふくんでいるからです。それにみかんの黄色をつくっている成分は血管を守る働きがあります。



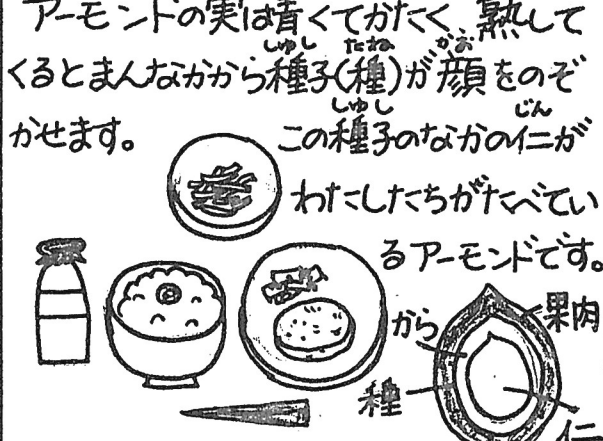
**26** うずまき・ポーク・カリフラワーの  
 金 パン・シチュー・マヨネーズやき  
 キウイフルーツ・ぎゅうにゅう(ミルク)

カリフラワーは白い花が集まった「花らい」という部分、つまり花を食べる野菜です。花を大きくは葉でつみこんでいるので日光があたらず白い花になります。



**29** ごはん・わらう・きりぼし  
 月 うめぼし ひじきバーグ のにもの  
 ちんげんさのアーモンド あえ ぎゅうにゅう

アーモンドの実が青くてがたく、熟してくるとまんなかから種子(種)が顔をのぞかせます。この種子のなかの仁がわがしたちが食べているアーモンドです。果肉から種をとり、仁



**30** しゃくパン・さけの  
 火 はくせい スープ・りんごきんとん ぎゅうにゅう

サケの栄養のなかでは、たんぱく質が一番多くふくまれます。そのほかビタミンB1、脂肪、鉄、ビタミンAも多いほうですが、ビタミンC、カルシウムはほんの少ししかありません。不足はくみ合わせがおぎないます。

