

献立表

脳を持つ動物はよく眠るといわれていますが、睡眠と覚醒の明暗の活動の変化は、約一日を周期としています。子どもの場合には、昼は学校で緊張した時間を過ごし、夕方は家でのんびりし、夜中はぐっすり眠ることで健康が保たれます。学校では授業時間と休み時間とが繰り返されてリズムができ、日曜日には心身ともに休むことにより、次の週への活力をつけることができます。これらのリズムに逆らって体を動かせば、疲労がたまりやすくなります。毎朝、洗顔、着がえ、朝食、歯みがき、排便をするには起きてから登校するまで1時間(必要になり)

ます。不規則な生活リズムでは、栄養のバランスを考えた朝食を用意しても「食べたくない」「食べる時間がない」等になってしまいます。規則正しい生活リズムを作るためには、まず、寝て休むことや頭を起こす役目のある朝食を食べくなるよう生活の改善を行うことです。
一日の午前中に必要なエネルギーを補給するには、朝食の大切さを自覚し「就寝前3時間までには、夕食をすませる」「0時過ぎ以降何も食べない」「就寝時間は0時」といったルールを作り、それを守って一日をスタートさせましょう。

11 火 まめまめ・ごま・アセロバ
大豆パワー
イソフラボン...
骨がもろくなるのを防ぐ。
レシチン...リン脂質のひつて学習能力をたかめる。
サポニン...細胞をきずめる活性酸素をへらしてくれる。

12 水 やさいカレー・ツナサラダ
パン・フキン
カップケーキ・ぎゅうにゅう
なす...初夢に見ると縁起がいいといわれて、「一富士、二鷹、三茄子」とうたっている。なぜかというとなすは為(な)す。成(な)すに通じることが多いという説があります。

13 木 ラーメン・おにぎり・ミニトマト・ヨーグルト・ぎゅうにゅう
トマトはなぜ赤い...トマトが赤いのはリコピンという色素があるからです。また、昼と夜の温度差が大きいほど赤色が増し、ヨーロッパでは、「トマトが赤くなる」と医者が増えるというように、医者の健康食品です。

14 金 ごはん・おでん・めざし
ジャガイモはほんらいは「ジャガタライモ」といいます。この野菜は1598年、オランダの船長が長崎に渡ったのでその名がつきました。

17 月 かにそぼろずし・はたけのくたくたんご
大腸では、食物せんが含んでいるがいな...食物せんが多いほど腸の筋肉が刺激されて活発に動いて速やかに内容物が押し出されます。

18 火 バターロール・とりのクリームに
ワケメサラダ・あまなつ
れんこんを切ってそのままにしておくと、だんごうす茶色になってきます。これは新しい栄養素のポリフェノールのひとつです。ガン予防に役立つということがわかってきました。

19 水 ごはん・ママー・じゃがはるまき
ジャガタラというの、インドネシア共和国の首都ジャカルタのことだが、これをオランダ人がナマッて「ジャガタラ」と呼びそれが日本ではさらにナマッらしい。

朝食抜きが成長期に習慣化してしまうと、次のような悪影響が体に起こるおそれがあります。

- ① 午前中ずっと体温があがらず、低体温ぎみに。(体温が36度以上あがらない) 集中力・持続力がなくなる。
- ② 脳のエネルギーが不足するため記憶力にも影響がある。
- ③ イライラして落ちつきがなくなる。
- ④ 肥満傾向に...食事回数を減らすと体はエネルギーをたくわえようとします。
- ⑤ 生活習慣病をまねくことになる。

献立表

たべもの・えいようなるほどクイズ①

—カップラーメンばかり食べていると脚気になってしまうかも……

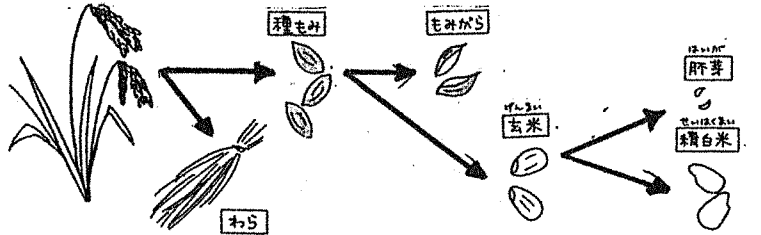
最近になって、からだがかたい、つかれやすい、足がはれたりするなどの症状がでる「脚気」という病気が若い人々のあいだに広まっています。

これらの食品は、米や麦がらできていますが、食べられるように加工する途中である大事な栄養素がふくまれる部分をとってすててしまっています。だから、これらの食品だけをずっと食べていると、その栄養素が不足して「脚気」という病気になってしまうのです。



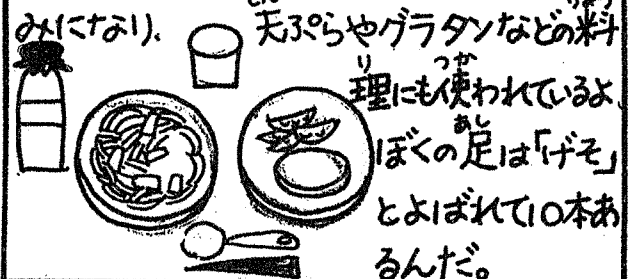
大切な栄養素がふくまれるのに、お米や麦を加工する途中で、すててしまうところとはどんなところでしょうか。

- ① お米や麦をおおっている、もみがら
- ② 成長して稲や麦の芽になる、胚芽
- ③ 稲や麦の茎やはっぱにあたる、わら



20 やきそば・いかバーグ
木 えだまめ・ヨーグルト・ぎゅうにゅう

木はたか まくは脂肪と糖分がたっぷりなのにたんぱく質はとれるのでダイエット食品とされているんだ。新せんものはおさしみ(み)にのみ、天ぷらやグラタンなどの料理にも使われているよ。ぼくの足は「げそ」とよばれて10本あるんだ。



21 うずまきパン・ポテトミソグラタン
金 アスパラガス・とろろこし・ぎゅうにゅうのサラダ

アスパラガスのたんぱく質にはアスパラギン酸というアミノ酸が多く含まれているのが特徴です。アスパラギン酸は疲労回復やスタミナ強化の薬にも使われています。



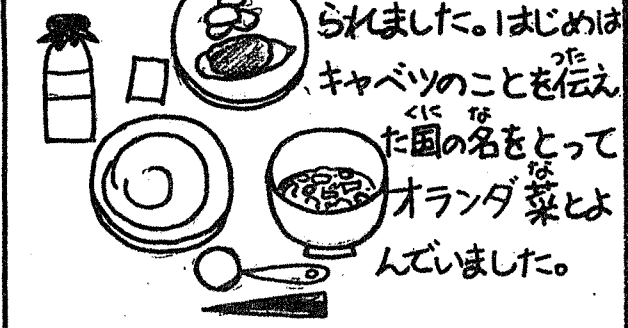
24 てまきずし
月 こまつなのみそしる・にんじんゼリー・ぎゅうにゅう

のりは海そうの中ではビタミンAが多くふくまれています。どくとくの風味はアミノ酸のグルタミン酸やイノリン酸のうまみ成分です。一度にたくさん食べられるわけではありません。毎日すしすずとりましょう。



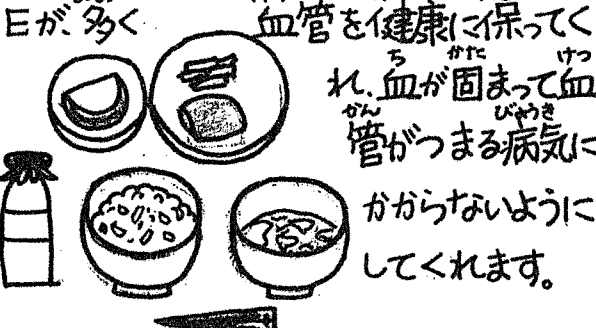
25 うずまきパン・とりくの
火 ムッシュビーンズ カレーチズやキ
フライドポテト・メソトラスプ・ぎゅうにゅう

キャベツが日本にはじめてやって来たのは今から170~180年前で長崎に伝えられました。はじめはキャベツのことを伝えた国の名をとってオランダ菜とよんでいました。



26 さんさいごはん・さばの
水 いんげん よしほし・むくむく
ピーナッツあえ・あまなつかかん・ぎゅうにゅう

ピーナッツには血をきれいにするリノール酸やイボを若く保ってくれるビタミンEが多く、血管を健康に保つてくれ、血が固まって血管が詰まる病気に繋がらないようにしてくれます。



27 ごはん・ヒリカラ・さしほの
木 かんこくしゃりポーク カレーあんかけ
スパゲッティ・もやしスープ・ぎゅうにゅう

ぶたにく(ポーク)…つかれをとるビタミンB1が、牛、ぶた、とりの肉の中でだんとつに多くふくまれています。スタミナをつけたいときはこの肉を食べましょう。



28 こくとうパン・チリコンカン
金 タラの オニオマヨネーズやきとコンパネ

たまねぎには肉・魚のくさみを消す力があるため料理もおいしくします。たまねぎは西洋料理の「たしの素」とよばれ肉を使うことが多い西洋料理には欠かせないものになっています。



こたえ② 成長して稲や麦の芽になる胚芽
私たちが お米として食べているのは植物の種(たね)の部分です。パンやラーメンの原料になる小麦粉も、植物の種(たね)の部分(胚芽)を粉にしたものです。種には、植物が大きく育つために必要な栄養素がたっぷり詰まっています。とくに植物の芽(えい芽)になるもとである胚芽(えい芽)というところにビタミンB1という栄養素がたくさんふくまれています。このビタミンB1はごはん、パン、ラーメンなどがエネルギーに変わるときにそれを助けます。ごはん、パン、カップラーメンは加工する途中で胚芽をすててしまっています。だからそれだけを食べていると、必要なビタミンB1がとれず「脚気」という病気になってしまうのです。

