

# 献立表

## たべもの・えいようなるほどクイズ②

日本人はさといもを大切にしてきました。

9月の中秋の名月十五夜のお月見には、お団子の他に里いもをかざるころもあります。小さめの里いもを皮つきのまま塩をふりかけてむしたものを、またはゆでたものをかざるのですが、これを「衣かづぎ」とよんでいます。指でつまんでおすと、かんたんに皮がむけ塩がしょうゆ



をつけて食べるとおいしいのです。土地によっては、里いもをそめる風習から月見を「いも名月」と呼んだりします。この日は初めて里いもをほる日というので、「いもの子誕生」とよんでいるところもあります。でもどうしてこんなに里いもを大切にす風習があるのでしょうか。

- 1 昔は里いもがたくさんとれていたから
- 2 昔は里いもを主食のように食べていたから
- 3 昔は、いもがめずらしかつたから

**8** まめまめ・さんまの フロッコロの  
ごはん ホイホシ ごまあえ  
むらくもしる・アセロラ・ぎゅうにゅう

大豆サポニンは血管をきれいにします。サポニンは水にも油にもとける性質があるため。石けんのように、血管に付着した脂肪(コレステロール)を洗い流し、血管をきれいにします。

**11** ごまん かんてきりのり マーボチヤウ  
ごまっふと はるさめのいたこもの れいとう・ぎゅうにゅう

わたしたちが知ってしまつた。1. 奈良時代に中国から伝わりました。そのころからずっと作られている野菜です。

2. スポンジのような果肉、ヘタにヒゲがあります。

3. アントシアという美しい色素をもっています。

**12** バタロール・さといものグラタン  
マッシュレビーズ ジュリエンスープ・ミトコト・ぎゅうにゅう

十五夜にちなんでさといもグラタンにしました。

ジュリエヌとはフランス語でせん切りという意味です。

**13** ごはん さばの まみそやき・きりぼだい  
ちんげんせいのおにぎり・グレープフルーツ・ぎゅうにゅう

さばは秋になると脂肪がのっておいしくなります。漢字で「魚背」と書くようにさばの背中が青々としています。これは海の色ととけあって鳥の目をくらます役目をしています。

**14** カレーライス・ツナサラダ  
フルーツみつまめ・ぎゅうにゅう

みつまめ 江戸時代の終わりに、米から作った新粉でいろいろな形を作る新粉細工屋が、新粉で舟を作り、中にえんどう豆や色とりどりの小さく切った新粉もちを入れ上からミツをかけて売り出したのが始めといわれています。

**18** ビビンバ・わかめスープ  
だいごくいも・ぎゅうにゅう

にんにくは肉といっしょに料理してそのニオイを消し、風味を高めるために使います。またからだの中ではアリンという成分が、糖質がエネルギーを発生するのを助けます。

**19** うずまきパン・チキンカタ・にんじん  
はちみつ いんげん・はくさい スープ・ぎゅうにゅう

はちみつが健康にいいといわれるわけは、果糖・ブドウ糖以外にビタミンBや気分を落ちつかせる働きのあるマグネシウム、老化防止作用のあるパントテン酸が含まれているからです。

**牛乳について**

2学期からメイト牛乳にかわります。

長野県の牧場で育てられた乳牛からしぼられます。


**ミルクの活躍**


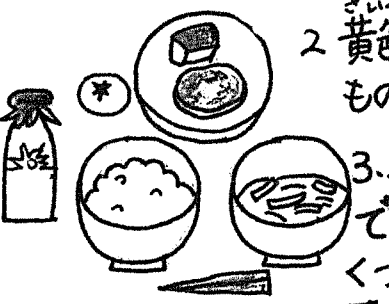

- 1 牛乳1本(200cc)にはカルシウムがふくまれている。
- 2 カルシウムは骨や歯を強くする。
- 3 牛乳は一番カルシウムをとりやすい食品の一つ。
- 4 1日1本はわたしの元気づけ。

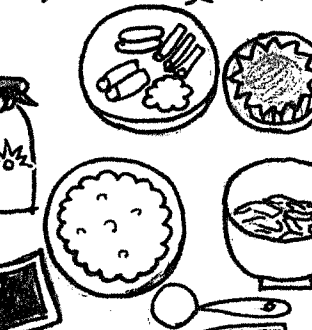
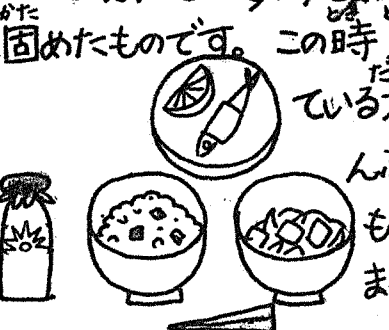

# 献立表

## スポーツと しよじ

2学期がはじまり 子どもたちは運動会の練習に忙しい毎日です。当日に備え、ご家庭でも食生活面でのバックアップをお願いします。

<p>筋肉や骨を作る たんぱく質やカルシウムを やる気 集中力 アップ</p> 	<p>からだの中のエネルギー を使い果たして</p>  <p>エネルギーのもとになる ごはん・パン・うどんなどを しっかりと</p>	<p>朝ごはんを バッチリ!</p> <p>練習に 身が入ら ないヨ!</p> 	<p>汗で失われるものは ほとんどが水分です。</p>  <p>水分補給は大切です。</p>	<p>おなかをすかせて かえつたら</p> <p>おやつ 食べすぎ ジュースの のみすぎ 注意!</p> 
---	---	--	---	--

<p>20 水 ひやしうどん・てんぷら(ちくわ) ほうれんそう・ミニトマト・ヨーグルト</p> <p>ごまに強い抗酸化作用があることが 最近証明されました。</p> <p>酸化作用に よるガン・動脈硬化 といった細胞の変質 を防ぐ力</p>  <p>このパワーの 正体は ゴマリグナン です。</p>	<p>21 木 ごはん・にらバーグ・かぼちの だいこんのみそ汁・れんこん・きゅう</p> <p>わがしはだれてしまふ。</p> <p>1 昔からからだを温めるすべものとして かゆやぞうむの具にします。</p> <p>2 黄色と緑色の ものがあります。</p> <p>3. 21科の植物 で生命力が強 くつんでもつても すぐ次のひる。</p> 	<p>22 金 こくとうパン・なすのカレーチズやき わかめ・わがめ・ゆであぶらし・きゅう(や)</p> <p>わかめは昔から「若目」とか「若芽」な どと書かれ若返りの薬としてあるいま 神への供え物 として昔から大切にされ てきました。</p> 
--	---	---

<p>27 水 たまご・にんじん・ツナ キャベツとあぶらあげのみそ汁・せり(にゅう)</p> <p>にんじんにあるカロチンは体内にはいる とビタミンAに変わります。このようなもの も、プロビタミン よんでいます。</p> <p>* カロチンは体 内で必要にな じてビタミンAに かわる性質ももて います。</p> 	<p>28 木 さつまいもごはん・ししゃもの ほうしあげ とうふとほくさい のにびたし・オレンジ(きゅう)</p> <p>豆腐は 豆乳にニガリ(今は硫酸カル シウムを使うことが多い)を加え たん白質 も固めたものです。この時 豆乳に含ま れている大豆の油で んぶん、ビタミン もいっしょに固 まっています。</p> 	<p>29 金 うずまきパン・かいばらのパセリあけ ポトフ・ステーキ・ぎゅう(にゅう)</p> <p>ホタテ貝の貝柱にはたんぱく質のひ とつ、タウリンが多く含まれている。 イカ、タコも同じ 高血圧、脳卒中 を防ぐ食べもの のひとつです。</p> 
---	--	--

**ニたえ**

里いもは、日本でもっとも古い野菜の一つ。さいまいのは  
じまりは古すぎてわからないほどです。日本人の祖先が、日本  
にやって来たときに、いっしょにやって来たともいわれています。  
里いもという名は、山いもが山に自然にできるいもなのに対し  
て、里の畑でつくるいもなので「里のいも」とよばれたことから  
つきました。

日本人は里いもを米より前に主食のように食べて、とても大切  
にしていますよ。その理由は おなかをいっぱいしてくれ  
エネルギーになる。炭水化物の食べ物であることと もう一つ、

さいものヌルヌルのぬめりが、とても体にいいということが  
あります。ぬめりの正体はムチンとガラクトンとよばれる食  
物せんい おなかの調子をよくしてべんぴを予防してくれ、ま  
た体の害になるものを取りのぞいてくれます。胃のねんまくにや  
さしく 胃がいようも治す力があるんですよ。さらにタンパク  
質の消化吸収をよくする力が  
あります。

さいもの他にも、ヌルヌル  
ネバネバした食べ物ありま  
す。 <9/15(日)>

