

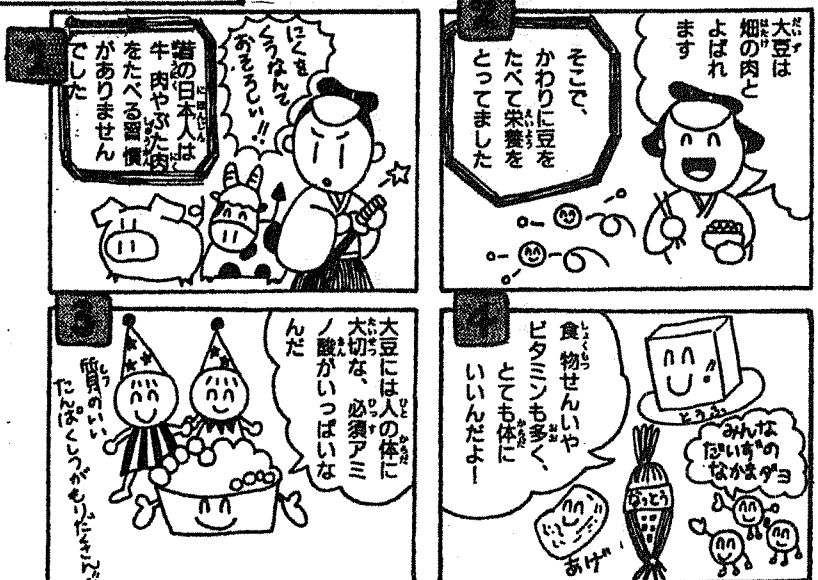
献立表



日本人と大豆の深い

かかわり その1

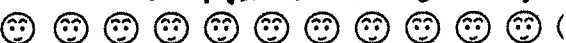
大豆の一粒ずつには、次の世代の生命を育てる栄養素がバランスよく含まれています。大豆はコメ、ムギ、アワ、キビとともに五穀のひとつとして日本人の食生活に重要な役割を果たしてきました。食べるだけでなく節分の豆まきや中秋の名月のお供えものというように大豆には霊的な力のある穀物として季節折々の祭礼行事に欠かせないものとされてきました。



<p>1 木 まきずし・いわしのみりんぼし・すまじりみかん・せつぶんまめ・ぎょうにゅう</p> <p>節分...大豆をいって「鬼は外、福は内」とまきます。まいた豆はひろい集めて年の数だけ食べます。</p> <p>1~3年生 5ぎれ 4~6年生 6ぎれ きりん5 100ダ4 うさぎ3</p> <p>それは、やっぱり豆にくらべるようにとという意味です。</p>	<p>2 金 きこのスパゲティ・すめいかのバターいためみそスープ・オレンジ・ぎょうにゅう</p> <p>スパゲティを食べるときはアルデンテがいいといいますがアルデンテって何？</p> <p>アルデンテの「アル」は「へ」に「デン」は「歯」という意味で歯にかすかに当たるくらい歯の先ほどのしんがあるようにゆでることをいいます。</p>	<p>5 月 ごまん・とうふとほくさいごまつなごのにびたし・ピーナツあえ・けんすいそに・みかん・ぎょうにゅう</p> <p>わたしたちでいしょう？</p> <p>①イはちやんと地上で咲くたごたれどそれからたん</p> <p>たん下にかがっていて土の中にもぐって豆をつくります。</p> <p>②血の流れをよくするビタミンEを含みます。</p>
<p>6 火 クロスサン・あじのアモロドライ・ブロッコリー・ミネストラスープ・じせがいのもの・ぎょうにゅう</p> <p>いもは水と空気、二酸化炭素を原料にして、太陽の光(エネルギー)をつかって地下にたくわえておきます。</p> <p>葉がでるのをとる工場地下に倉庫があるわけ。じゃがいもは葉のところが倉庫です。</p>	<p>7 水 ごまん・ごまみそに・じゃこのあじすけ(りんじんせりー)・ぎょうにゅう</p> <p>ごまは、日本へは胡(古代中国で北方西方の異民族のよび名)の国を経て6世紀に伝えられ、その形が麻の実に似ているところから「胡麻」と呼ばれたといわれています。</p>	<p>8 木 やきそば・レタススープ・さつまいも・オレンジ・ぎょうにゅう</p> <p>さつまいもに含まれるビタミンC・Eやβ-カロテンがガンを防ぐ。</p> <p>はつかねずみのが細胞を試験管で培養し、さつまいもの汁をかけたヒヨコガンをおさえる力があることが発表されています。</p>
<p>9 金 ごまん・いかのつけやき・とんかつ・シヤカ・ゆかりがけ・りんご・ぎょうにゅう</p> <p>カレーと呼ぶようになったわけのひとつに「香り高いもの」「おいしいもの」という意味で使われるヒンズ語の「ターカリ」が「ターリ」にかわり、「カレー」になったという説があります。</p>	<p>13 火 かいばしらとにじんの、たらのスイシ・ピラフ・ワカメサラダ・ヨーグルト・ぎょうにゅう</p> <p>ヨーグルトでは、カルシウムが乳糖と結びついてさらに消化されやすい乳酸カルシウムに変化しています。そのため、ヨーグルトのカルシウムは牛乳のそれにも増して吸収率がよくなっています。</p>	<p>14 水 ごまん・マーボとうふ・ごまつなご・はるさめのいためもの・とうもろこし</p> <p>「フズ」とうふをつくらるとき、にがりという白い粉をいれます。これは何のために入れるのでしょうか。</p> <p>(塩化マグネシウム)</p> <p>①白くするため ②かためるため ③くさらずに保つため</p>



献立表



日本人と大豆の深い

ガガわり ▶その2◀
 現在、日本は世界の長寿国となりました。その原因のひとつに、日本人の食事のバランスのよさがあるとして、日本食ブームがアメリカやヨーロッパで起きています。動物性脂肪の摂取量が少なく、穀物などの糖質を主とする日本食の中でも、伝統的な豆料理は昔の人の知恵が生きています。毎月1日、15日と日を決めてあずきご飯をたいたのも、ビタミンB₁不足を補うためであったでしょうし、常備菜として煮豆なども作ったのでしょう。手間のかかる豆ですが、最近はやむを得ずの冷凍やレトルト、缶詰などの加工品も多く出てまわっています。砂糖を加えて甘く煮るばかりでなく、肉や魚、野菜などと同じ感覚でいろいろな料理に上手に取り入れましょう。

15 木

おにぎり、月見の餅、大豆のたんぱく質を多く含む大豆製品、大豆をアツクします。またよくかんで食べることで、消化の働きをよくします。



16 金

わたしは **た** だれでしようか?
 ① きれいな緑色をしています。
 ② 手でつかむと「キュッキュ」と音がすることから「さや」とも呼ばれています。
 ③ さやごと食べられます。



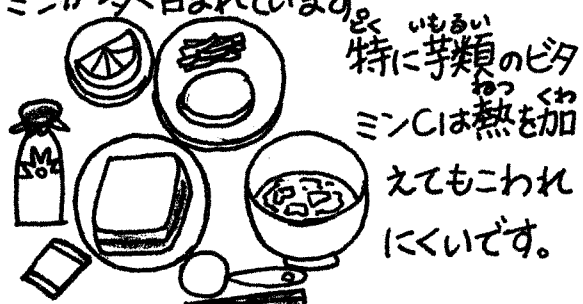
19 月

ビタミンAは、鼻やのどの粘膜をしょうぶにする働きがあり、かぜのウイルスが粘膜から侵入するのを防ぎます。かぜの季節です。緑黄色野菜を食べましょう。



20 火

芋類は野菜に比べるとエネルギー量の高い食品ですが、食物せんいやビタミンが多く含まれています。特に芋類のビタミンCは熱を加えてもこわれにくいのです。



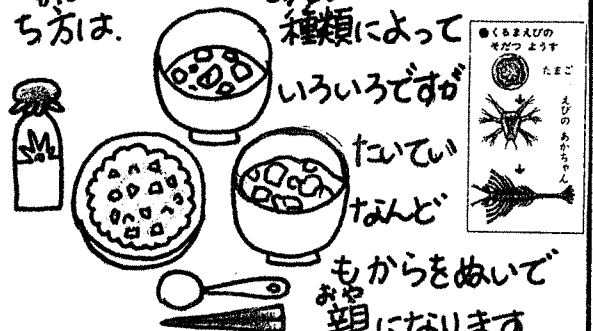
21 水

わたしは **だ** だれでしようか?
 ① 春の七草の一つで「すずしろ」と呼ばれています。
 ② 練馬、守口、松島など産地によって名前が異なります。
 ③ おろしや小さくわんに使われています。



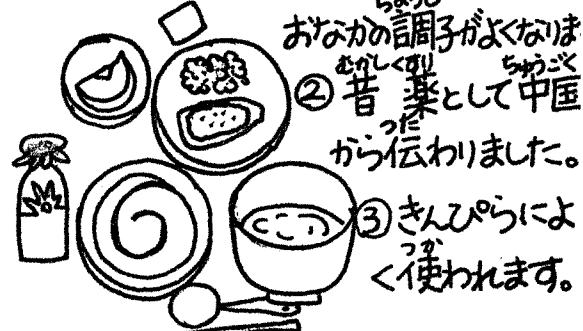
22 木

えびの仲間には、海にも川にもみずうみにも住んでいます。卵からかえった子どもの育ち方は、種類によっていろいろですが、たいいたんぽもからをぬいで、お母さんに使われます。



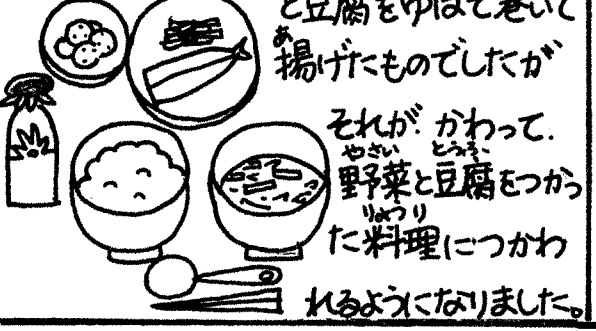
23 金

わたしは **だ** だれでしようか?
 ① 食物せんいが多いので腸の働きを助けておなかの調子がよくなるほか、昔薬として中国から伝わりました。
 ② 昔薬として中国から伝わりました。
 ③ きんぴらによく使われます。



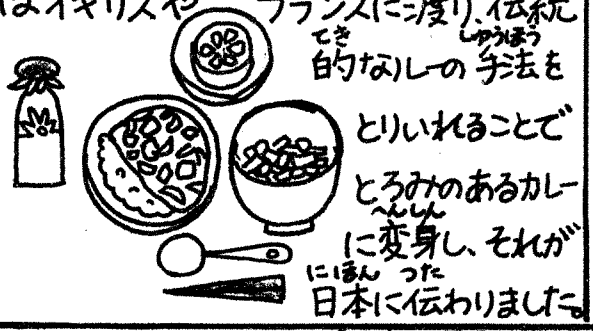
26 月

けんちんとは...中国から伝わった料理です。もともとの形は、糸畑切った野菜と豆腐をゆばて巻いて揚げたものでしたが、それがかわって、野菜と豆腐をつかいた料理につかわれるようになりました。



27 火

カレーが日本に入ってきて100年以上がたちました。本場インドのさらさらしたカレーはイギリスやフランスに渡り、伝統的なカレーの手法もとり入れることで、とろみのあるカレーに変身し、それが日本に伝わりました。



28 水

ごはんをよくかんでみよう。だんだんあまくなってきます。だ液が、ごはんにくまれているでんぷんを、糖にかえつたのです。

