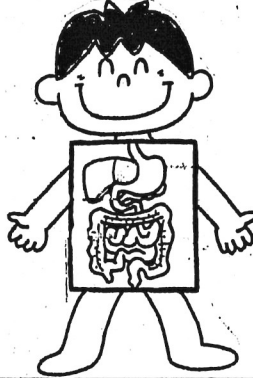


献立表

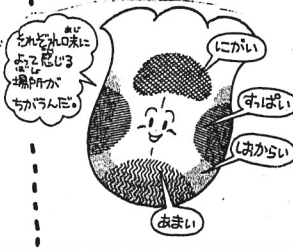
もっと知ろう

口の働き

消化作用は食べてすぐ、口の中ではじまる。
口は食べ物や空気のとり入れ口—食べものは口から出口の肛門まで、およそ9mもある1本の管の中を形を変えて通っていく。口と舌、そして歯の三つの器がひとつになって、消化器としての大きな役目を果たしている。そして口は息をするのむちになっている。



舌の役目は「味を知る」「混ぜる」「話す」—舌の表面には食べものの味を感じるための細かなつばみのような形の器（味蕾）がいっぱいある。甘い、塩辛い、すっぱい、苦いなどを感じとって、その信号が脳へと伝わり味がわかる。舌は自由自在に動かすことができる。食べ物のかたまりをうまく歯の上に乗せ、歯で砕かれた食べ物が唾液と混ぜあわせて食道へと送り出す。このように複雑な運動をうまく調整しながら行なっている。もちろん言葉を話すにも重要な動きをする。



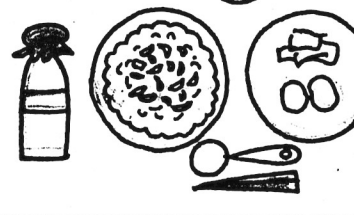
1 金 とうまきパン・ポテトグラタン

グラタンとは熱をくわえることよってできた薄い皮やこげ目のことです。また表面に焼きた色をつけた料理のことをいいます。



4 月 ひじきずし・はたけのくたんどん

わたしはだれでしょうか？
① 大葉という別の名前もあります。
② 緑色と赤色のものがあります。赤いものは梅干をつける時につかいます。
③ 漢字で書くと「紫蘇」



5 火 レズパン・タンドリーチキン

さやいんげんは1年に3度収穫できることから「3度豆」の別名があります。ビタミンBが多くこれは疲労物質をためない作用があるので元気が足りないときはぜひ食べましょう。



6 水 やきそば・わかめスープ

わかめのぬめりは、わかめに多く含まれる水にとける食物繊維のアルギン酸です。アルギン酸は腸でコレステロールをつつみこみ、体の外に出します。



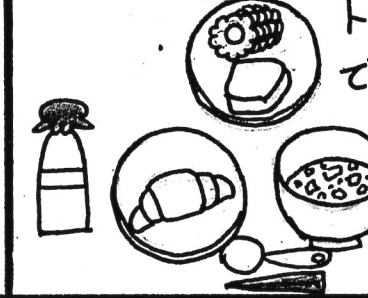
7 木 ごはん・とうふと

わたしはだれでしょうか？
① わたしをまたたまきずはかっぱといっています。
② うりねの植物でとげがある。
③ 熟すときにいい美しい黄色になることからこの名前がつきました。



8 金 クロワッサン・スパニッシュオムレツ

ミネストラスープはイタリア ロンバルディア地方でつくられたスープです。トマト味が特徴でいろいろな野菜がいっぱい入っています。



11 月 プレーン

プレーンには体の中のいらぬ塩分(ナトリウム)を体の外に出す働きのあるカリウムがたくさん含まれています。塩分をとりすぎる日本の食事に、とりいれたい食べ物です。

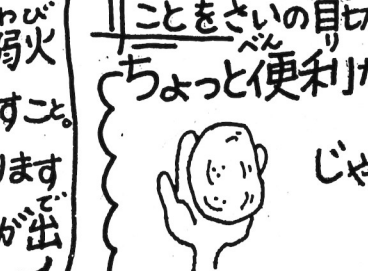


料理を作るときの言葉集

油をきる 揚げ終わったらすぐに揚げ物を網や紙に並べて余分な油を除くこと。これをきちんとしないと、くたとして、油っぽくなってしまいます。いる...からのなべに材料を入れて弱火にかけ、はしてかき混ぜながら火を通すこと。水けがとるので卵はほろほろ状になります(しい卵)。ごま(しいごま)は香ばしさが出ます。

切り方の言葉

角切り・さいの目切り
角を斜にそろそろに切ること
中でもさいころ形に1cm角くらいに切ることをさいの目切りと呼びます。
ちょっと便利な手秤デス
じゃが芋 1個 = 150g



献立表

もっと知ろう

いのちのしくみ

消化作用はすべて口の中ではじまる。

だ液にはさまざまな働きがある。おいしそうな食べ物を見たりおいしそうなおいをかいたりするとだ液が出てくる。人間が一日に分泌するだ液は1~1.5リットル。口の中にはだ液を作る場所(だ液腺)がある。

両耳の前に2つ、舌の両脇に2つ、両耳の上に2つ、全部で6つある。



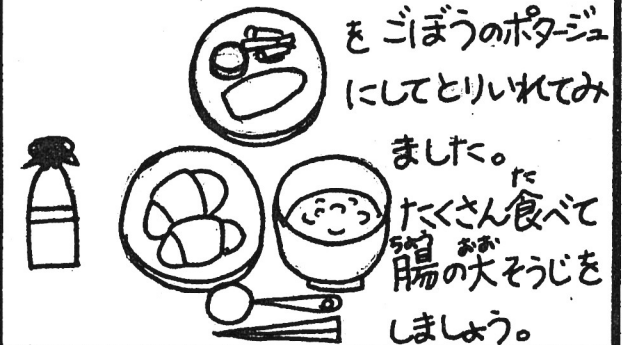
だ液はごはんやパンなどに多く含まれている。糖質を分解する(これを消化作用という)食べ物すべりをよくする。口の中のをきれいに洗い流す、食べ物すべりをよくする。歯をじょうぶにするなど、いろいろな働きをする成分を含んでいる。また、だ液が出るというように体の成長を助けるホルモンが血液の中に出てくる。食べ物をよくかむとだ液が十分に働いてそのあとの作業——消化や吸収がうまくできる。

12 火

バターロール・チキンピカタ・ソテー
にんじろ・ポタージュ・ギョウザ

食物繊維は1日20~25g必要です。今日は不足している食物繊維をゴぼうのポタージュにしてとりいれてみました。

たくさん食べて腸の大きさをましよう。



13 水

たまごすし(たまごスモック・かにのすし)
けんちん汁・グループゼリー・きゅうり

わが国はだれでしうか?

① 口にのけるとだ液がたくさんでます。

② 奈良時代に中国から伝わりました。

③ 米や麦、くだものも原料とする調味料です。



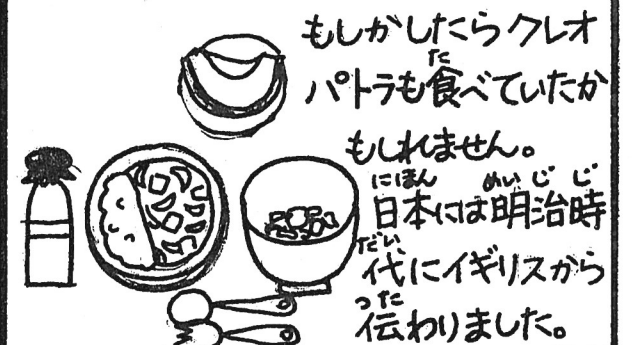
14 木

カレーライス・ツナサラダ
メロン・ぎゅうにゅう

メロンの栽培は古代エジプト時代に始まったといわれています。

もしがけくらクレオパトラも食べていたかもしれません。

日本には明治時代にイギリスから伝わりました。



15 金

ちゅうがふたきみごまん・いかのソテー
レタス・かにのスープ・ヨーグルト・ぎゅうにゅう

レタスは一年中出回っていますが、玉レタスのおいしいのは6~8月にかけての高冷地産品です。長野県で多くつくられています。

ヨーロッパでは古くから眠りを誘う催眠作用があるといわれています。

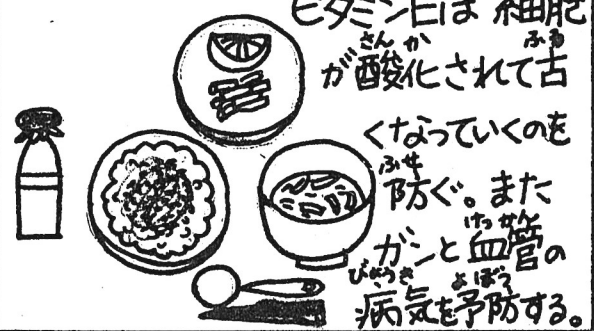


18 月

たらこふりかけごまん・いんげんのピーナッツ
ふたじり・オレンジ・ぎゅうにゅう

ピーナッツに豊富に含まれているものひとつにビタミンEがあります。

ビタミンEは細胞が酸化されて古くなっていくのを防ぐ。またガンと血管の病気を予防する。

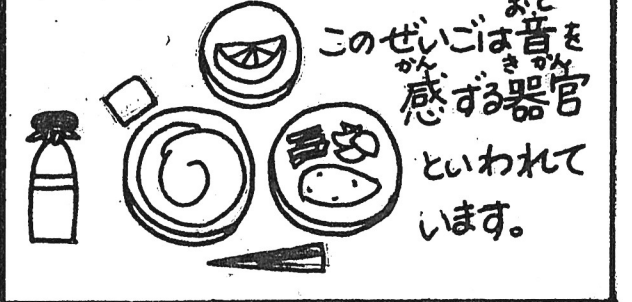


19 火

うずまきパン・あじのマシヤビズ
チーズフリッター・ポテトカレーキャベツ・グループフルーツ

あじは群れを作って暖流にのって回遊する魚です。体の側面の中央にトゲトゲのうろこのあるのが特徴です。

このせいこ音を感ずる器官といわれています。

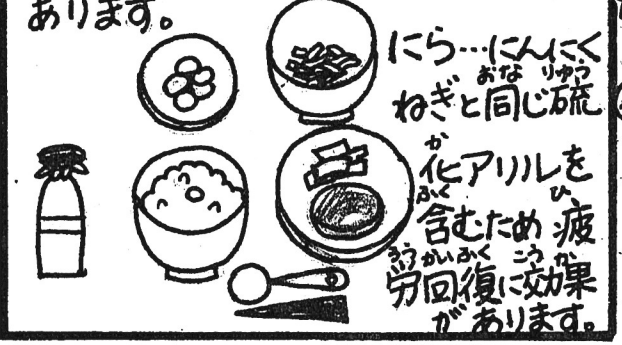


20 水

ごまん・にらバーグ・きりぼし
ちんねい・わらびもち・ぎゅうにゅう

梅には殺菌効果や疲労を除いたりカルシウムの働きを高める効果があります。

にら...にんにくねぎと同じ流し化アリルを含むため疲労回復に効果があります。



食中毒予防の6つのポイント

食中毒が心配な季節です。家庭の台所でも予防にこころがけてください。

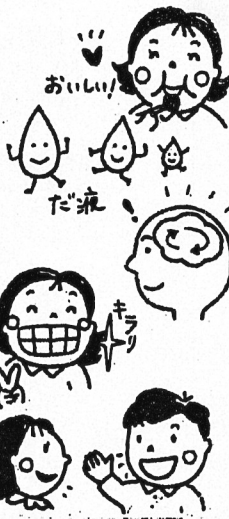
- ① 買物... 肉、魚、野菜の鮮度に注意して購入し、肉や魚の汁がもれないようにする。
- ② 保存... 冷蔵庫に10℃以下に保つ。
- ③ 米料理の下準備... 魚肉卵を扱う時は前後に必ず石けんで手洗いをする。
- ④ 調理... 生で食べるものは流水でよく洗い、米料理の加熱は充分にする。
- ⑤ 食事の時... 食卓につく前に石けんで手洗いをする。
- ⑥ 後片づけ... 食器類はよく洗い、ふきんは熱湯で5分以上煮る。



献立表

よくかむと飲んでいいの...

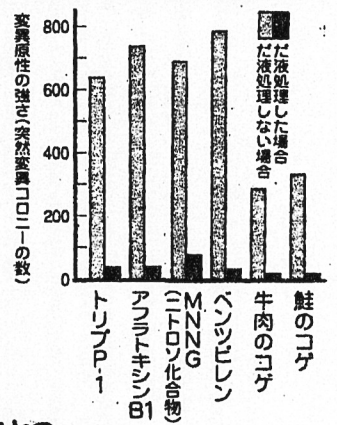
- 1 味覚の発達... うす味でもおいしく食べ物の味がわかる
- 2 だ液の分泌も高め消化を助ける。
- 3 舌の動きをよくする 大脳の動きも助け
- 4 歯並びをよくし、虫歯を防ぐ。あごの発達を促します。
- 5 ことばの発音をはっきりする。



だ液の驚くべき毒消し力

- 発ガン物質のトリブ-P-1
- 発ガン物質のカビ毒のアフラキシン
- 大気汚染の元凶のベンツピレン
- などの変異原性をほとんど消してしまいます。
- またたばこのヤニや魚や肉のこげなどにも効果があります。
- ★ 遺伝子に悪い作用も及ぼすものひとつ。

発ガン物質に対するだ液の毒消し効果



21 木 れいめん・ヒリカラポーク
えだまめ・れいめん・ぎゅうちゅう

糖質をうまく分解できないと乳酸が体内の中にたまって疲労の原因になります。それを防ぐのにビタミンB1です。豚肉、枝豆にはビタミンB1が多く含まれています。

26 火 しょうパン・たまごのカーチスやき
ポテトサラダ・ポルパルガス

たまご...「たまご甘」と呼ばれる鮮やかな紫色はアントシアニン色素によるものです。からだの中でわたるさをする活性酸素をとりのぞく力があり、脳卒中や心臓病の予防にもよいといわれています。

29 金 ミトスパゲティ・こまつなとソーセージのリテーナタデココ
ナタデココ
いちごゼリー

ナタデココ...フィリピンのデザート。スペイン語で「ココナッツジュースの上にかんたもの」という意味です。ココナッツジュースにさとうと酢酸菌を加え発酵させてつくる。

22 金 こくとうパン・とりのクリームにわかめサラダ・あまなつゼリー・ぎゅうちゅう

あまなつは、酸味のつよいなつみかんを改良してできた変種のひとつです。昭和5年ごろ大分県で作られたそうです。今ではなつみかんよりあまなつの方が人気があります。

27 水 ごまん・しいかのメナやき・じゃこピーマン
かまぼこのにづけ

6月の中旬から7月にかけて雨がよく降る季節のことを梅の雨と書いて「梅雨」といいます。その頃には梅の実をつけるからです。梅をシソの葉で漬けたものが梅干しです。

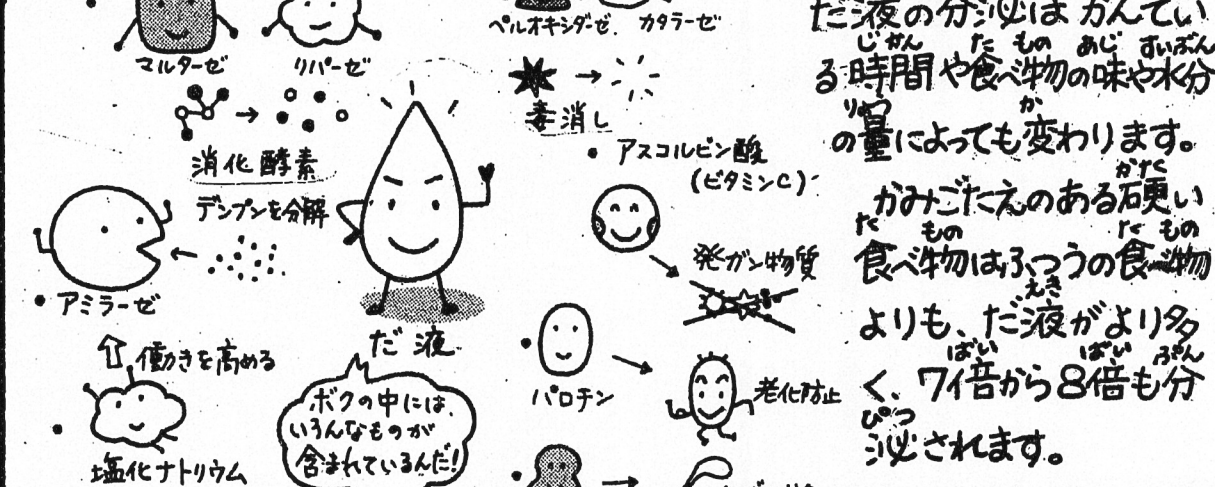
25 月 ごまん・ほっけのあじつかりいちやまし
ゆかり汁・すもも・ぎゅうちゅう

すももは便通をよくするペクチンや貧血を防ぐ鉄分も含まれている。またすももといふことからすももと名づけられ、酸味のクエン酸が多く疲労回復に役立ちます。

28 木 ビビンバ・ししゃものわかめスープ
ミニトマト・ヨーグルト・ぎゅうちゅう

脂質はビタミンEの吸収を高めます。このビタミンEはごまやししゃも、植物油に含まれています。ビタミンEには細胞の老化も防止する働きがあるため元気が血管を保ちます。

だ液には何が含まれているの？



だ液の分泌はかんでい時間や食べ物の味や水分の量によっても変わります。かみごたえのある硬い食べ物は、だ液がより多く、ワイ音から8倍も分泌されます。