

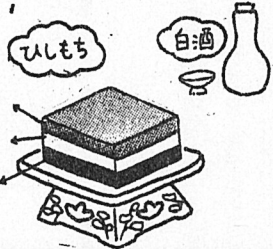
献立表



女の子の節供として祝われている「ひなまつり」は「ひな節供」「桃の節供」とも呼ばれ、ひよこ人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あらねなどを供える風習がほぼ全国にゆきわたっています。

中国では3月最初の巳(み)の日に身を清め厄よけをする風習がありました。「形代(かたしろ)」として身代りの小さな人形を作り、それが災難を引き受けてくれると考えられていました。その人形に、感謝と供養を込めてごちそうをするようになったのが、まつりの台まりとされています。

ひしもちの3色にはそれぞれ桃の花の赤・雪の白・新しい芽の緑という春をあらわす意味があります。自然の恵みを食べものにあらわすことで豊かな実りを祈り、生活をより楽しくしていたのです。



1 金 ちらしずし・なののはなあえ
あさりじる・ひしもち・ぎゅうにゅう

貝(あさりなど)から殻をぬくために貝が海にいた時と同じ状態を作り出すと、塩水(水カップ1に小さじ1の塩)に貝を入れ2~3時間ぐらいたまひ場所におきます。

6 水 ごはん・さんまのうめぼし・ほうれんそうのにももの

うめぼしは古代に生薬の鳥梅(果実が半熟のうちにあぶって干したものと)として中国から伝わりました。梅という字は中国語で鳥梅をウメイと発音することからウメになつたともいわれています。

4 月 ごはん・はっほうさい・しょうゆあげ
ピリカラ・とうにゅう

ししゃもという名はアイヌ語のシュシユ。ハムからつきました。シュシユは柳で、ハムは葉のことです。姿が柳の葉に似ていることからよぶようになりしました。

7 木 きのことどん・おにぎり・すりみでんぶ
はくさいの おひたし・ヨーグルト・ぎゅうにゅう

病原菌が体に入ってきたとき戦うのが白血球です。その白血球に活力をあたえる物質が白菜や大根などの淡色野菜に含まれていることから、最近わかってきました。

5 火 レーズパン・かいばしらのマーガリン
わかめサラダ・いよかん・ぎゅうにゅう

コレステロールは私たちの体にとって大切なものですが、増えすぎると動脈硬化などをひきおこす悪い面もあります。わかめにはコレステロール値を下げるイコサペンタエン酸が含まれています。

8 金 たまごふりかけ・じゃこいり
たまごやき・ごはん
ゆかりがけ・りんご・ぎゅうにゅう

たまごのたんぱく質には骨・筋肉、血・ホルモン・酵素などを作るために必要な8種類のアミノ酸がすべて含まれています。

11 月 ビビンバ・いかのアモンドあげ
ゆでわかめスープ・ぎゅうにゅう

アモンドはたんぱく質やカリウムを多く含み、50%以上をしめる脂質はコレステロールを下げる不飽和脂肪酸です。また、ビタミンEが豊富です。

料理を作るときの言葉集

紙ふたを…読んで字のごとく、紙で作るふたのこと。紙はラフィン紙かセロハン紙、またはアルミホイルでも。なべよりひとまわり大きく切り、中央に2~3ヶ所蒸気を抜く穴をあけます。これをなべの周囲までぴったりとくっつけて材料にじかにかぶせると、汁の煮物でもすみずみまで煮汁がゆきわたります。

七切り方の言葉集

半月切り - ⑥
いちよう切り
七切り口が丸いものをたてに半分にして、端から切るのが半月切り。たて4等分してから端から切るといちよう切り。

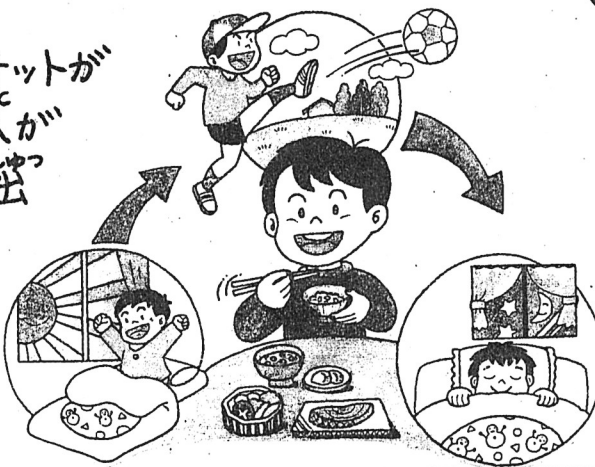


献立表

もっと知ろう 1のちのびがみ

食事^{しょくじ}が体^{からだ}の生理的^{せいりてき}リズムをととのえる

最近^{さいきん}では、コンピューターゲームや、インターネットが盛^{さか}んになり、昼夜^{ちゆうや}の区別^{くべつ}なく活動^{かつどう}する人が多^{おほ}くなりました。24時間^{じかん}営業^{えいぎやう}のコンビニ等^{とう}の出^で現^{げん}の影響^{えいぎやう}も大き^{おほ}いです。これは大人^{おとな}だけでなく子供^{こども}も同じ^{おな}です。夜更^{よふか}かしをして朝^{あさ}からぼーっとしている、元^{げん}気がでない、だるいといった睡眠^{すいみん}不足^{ふそく}の子供^{こども}が増^まえています。



からだの生理的^{せいりてき}リズムとは

私たちのからだには、体温^{たいおん}、血圧^{けつあつ}、ホルモン^{ふんしつ}分泌^{ぶんひつ}など、1日24時間^{じかん}も周期^{しゅうき}とした、一定^{いってい}のリズム^{リズム}があります。このリズムは地球^{ちきゅう}の自転^{じてん}による太陽^{たいやう}や月^{つき}の動き^{うご}きにもなう昼^{ひる}と夜^{よる}の影響^{えいぎやう}によるものです。

12 クロワッサン・とうろ、ポテト、ハンバーグ、サラダ
火 ミネストラスープ、ナタデココ、グレーゼリー、ぎゅうにゅう

今日のデザートはナタデココ(グレーゼリー)です。デザートということばはフランス語で「食後のあとがたづけをする」という意味です。



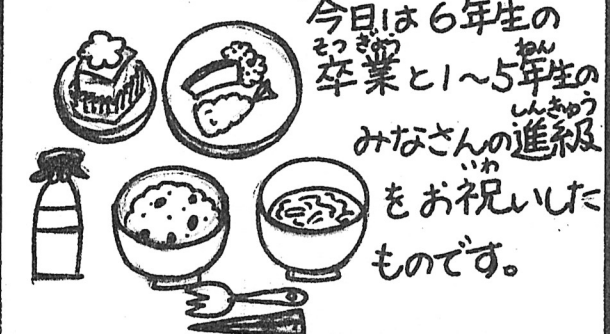
13 やきそば・シラスとがにのスープ
水 フルーツヨーグルト・ぎゅうにゅう

かにに含まれる赤い色素の一つにβ-カロチンによく似た性質をもつアスタキサンチンという物質があります。けつちゅうの悪玉コレステロールを減らす作用があります。



14 卒業お祝い献立

赤飯はお祝いの食事には欠かせないものです。今日は6年生の卒業と1~5年生のみなさんの進級をお祝いたたいたものです。



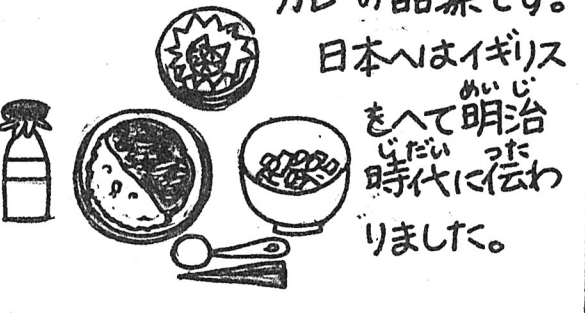
15 うずまきパン、ポテトミソグラタン、マッシュルーム、ジュリエンスープ、いちご、ぎゅうにゅう

ジュリエンスープに入っているさやえんどう...こすりあわせると糸絹ずねのような音がすることから「糸絹さや」とも呼ばれています。



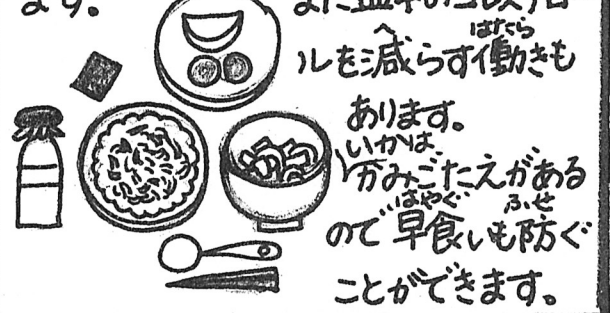
19 カレーライス・まめのまみねスライス、あまなつゼリー、ぎゅうにゅう

カレーはインド料理でタミール語のソースや汁を意味するカリがカレーの語源です。日本へはイギリスをへて明治時代に伝わりました。



20 ひじきずし、いかとちんげんさいのもの、はたけのたまご、ぎゅうにゅう、シロク

タウリンは体内で病気やホルモン異常などが起こると解毒作用をしてくれます。また血中のコレステロールを減らす働きもあります。かみこたえがあるため朝食も防ぐことができます。



朝、昼、夕の3食を規則正しく

朝食^{ちゆうしょく}を食べたり、食べなかったり、夕食^{ゆしょく}を遅い時間^{じかん}に食べるような生活^{せいかつ}をしていると、からだのリズムが乱^{みだ}れてしまいます。一度^{いちど}乱^{みだ}れてしまうとホルモンの分泌^{ぶんひつ}にも影響^{えいぎやう}を及^{およ}ぼし、病気^{びやうき}に対する抵抗^{たいこう}力を弱^{よわ}めます。からだのリズムをととのえるには朝^{あさ}、昼^{ひる}、夕^{ゆふ}の食事^{しょくじ}を規則^{きそく}正^{ただ}しく食べるように心がけましょう。



夕食は少し軽めに、そして早めに食べる

夜^{よる}は屋間^{やま}の生活^{せいかつ}(活動^{かつどう})で、疲れ^{つか}たからだや脳^{のう}が休^{やす}む養^{やし}をとる時間^{じかん}です。夜遅^{よる}くなってから食^たべたり、飲^のんだりすると、胃腸^{いちょう}や脳^{のう}の疲労^{たいら}がじゅうぶんに回復^{かいふく}できなかり、からだのリズムが乱^{みだ}れてしまいます。

夕食^{ゆしょく}は、少し軽^{かる}めに食^たべるように、また夜遅^{よる}い時間^{じかん}の食^たべはひかえるようにしましょう。

