



月	火	水	木	金
 				1日 コーンポターージュ 照り焼きハンバーグ ポターージュとはどんなスープのことなのでしょう。とうもろこしやかぼちゃなどいろいろなポターージュがありますが、「野菜を煮込み、裏ごししたりすりつぶしたりして作る濃厚なとろみのあるスープ」といった意味で使われているのは、日本独自のことなんだそうです。ポターージュという言葉は、本来フランス語で「汁物」全般を示す言葉です。つまりスープの総称で、コンソメもクリームスープもポターージュの一種になります。
4日 呉汁 さばの塩焼き 大豆をすり潰したものを呉といい、それを汁に入れたものが呉汁です。豆腐や肉類が貴重品だった時代にたんぱく源として、生の大豆を水に浸漬してよく吸水させ、水を加えてすり潰してしぼったものをみそ汁に入れて煮立てていました。大豆にふくまれるビタミンB群は疲労回復や冷えを取り除く働きがあります。そのほかイソフラボンやレシチンが多くふくまれ、ダイエットや美容・健康に広く注目されています。	5日 肉じゃが てりとり 南米のアンデス高原がじゃがいもの故郷だといわれています。アンデス高原にはいくつかの文明が存在してやがてインカ文明へと発展しました。この文明を支えていたのが「じゃがいも」だといわれています。3000メートル以上もあるアンデス山系の高地には、野生のじゃがいもが現在でも存在しています。じゃがいもは最初、観賞用とされていました。当初は花をみるためのものだったのです。その後食用として広まりました。	6日 B・Bカレー フルーツカクテル B・BカレーのBはビーフ(牛肉)もう一つのBはビーンズ(豆)で、給食では大豆を使用しています。大豆が日本に伝わったのは約2000年ほど前の弥生時代に原産地の中国からはいつてきたと考えられています。奈良時代に中国との交流が盛んになったから、仏教とともにみそやしょうゆなど大豆の加工品や加工方法もつたわってきました。当時大豆は特別な食べ物だったようで、一般には普及しませんでした。	7日 セタ汁 キスの天ぷら セタに欠かせないものとなっているのが短冊です。「五色の短冊」とセタの歌にも出てきますが、五色とは何色のことでしょうか。短冊の色は、中国の「五行説」に由来するといわれており、「青(緑で代用することあり)、赤、黄、白、黒」の五色が使われてきました。日本では紫が加わり、徐々に黒が使われなくなってきました。この五色にはセタの話が関連しています。青(緑)は織姫、赤はさそり座のアンタレス、黄は彗星白は天の川、黒(紫)は宇宙という意味をもちます。	8日 しょうゆラーメン きんとんパイ きんとんパイは、さつまいもあんをパイ生地で包んだものです。スーパーにならんでいるさつまいもの中に、ときどき、手でさわると粘り気のある黒いしみのようなものがついている時があります。それは「ヤラピン」と呼ばれるさつまいも特有の成分です。このヤラピンは食物繊維と協力して、便通をよくし、胃腸の健康を高める作用があります。つまり黒いしみのあるさつまいもは、体によい成分がいっぱいふくまれている証拠です。
11日 八宝湯 ヘルシーから揚げトマトあんかけ ヨーロッパでは、「トマトが赤くなると、医者が青くなる」ということわざがあります。これは、トマトはビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよくふくまれているからです。そして注目を集めているのがトマトの赤色の色素リコピンが多くふくまれることです。リコピンは人間の体に悪い影響を与えるとされている物質を退治してくれます。また熱に強いので、トマトジュースやケチャップに加工しても栄養をしっかり取り入れることができます。	12日 牛丼 ひじきのいため煮 日本でひじきが多く食べられるようになったきっかけは、1988年に厚生省が行った日本初の「食物繊維含有量調べ」で、第2位になったことです。ひじきは、岩場に生育し太さ3~4ミリ、長さ0.5~1メートルくらいに成長します。ひじきというと黒色のイメージがありますが、収穫前は濃い緑色がかった褐色をしています。収穫は春に行われます。この時期を過ぎると固くなり、食用には向かなくなります。	13日 わかめ汁 サラダ巻 世界で海藻を食用としているのは、日本と韓国ぐらいです。いったい日本人はいつごろから海藻を食べようになったのでしょうか。青森県の遺跡では、縄文式土器とともにわかめなどの海藻が発見されています。当時の人がどのように海藻を食べていたかわかりませんが、塩を作る技術がなかったことから、海藻を食べる重要な目的の一つは塩分の補給だったと考えられています。	14日 冬瓜汁 まぐろ漬フライ 夏野菜の冬瓜は、90パーセント以上が水分で、昔からむくみをとったり、熱を下げる効果があるとされています。冬瓜の出荷は6月から10月にかけてで、最盛期は7、8月です。ではなぜ冬の瓜と書くのでしょうか。冬瓜の皮は丈夫できめが細かいので、水分を失いにくいことから、収穫してから常温で2、3か月品質を落とさずに保存できる非常に珍しい野菜です。つまり、冬までもつ瓜ということから冬瓜と名づけられました。	15日 卵とじめん カリカリ大豆 卵の黄身の色の「濃い」「薄い」と栄養価は関係があるのでしょうか。山吹色の濃いめの黄身のほうが栄養的には高そうに思われ人気もあります。でも黄身の色の「濃い」「薄い」は、黄色とうもろこしやパプリカなどの餌の素材の割合によって異なってくるもので、栄養的には関係ありません。卵の殻の色も、鶏の種類によるもので栄養的な差はありません。
18日 海の日 	19日 吉野汁 肉団子 奈良の吉野地方では、「くず」という植物の根から「くず粉」を作っており、これを吉野くずといっています。くず粉は水に溶いて熱い料理の中に入れ、さっとかき回します。するととろみがついてなめらかな舌ざわりになります。このくず粉を使った料理に「吉野」という名が付けられ、吉野汁、吉野煮などの料理があります。今はくず粉のかわりに、じゃがいもからとったでんぷんが多く使われていますが、それでも料理の名前には「吉野」という名が使われています。	残さず食べよう   		