

薬膳たより・秋号

食育はママいくから



黒川 真妃子先生

秋の養生

秋になると乾燥した空気が流れ始めます。

体内臓腑の中で乾燥した空気の影響を受けるのは「肺」だと考えられています。肺は呼吸運動をつかさどり、体の表面に潤いを与える働きをしています。

乾燥により肺の働きが弱ると、咽喉や鼻、皮膚の潤いが保てずにバリア機能が低下し、カゼをひきやすくなったり、肌トラブルの原因になったりします。喘息やアトピー性皮膚炎などの悪化にも気をつけたい季節です。

薬膳では「白ごま・蓮根・ゆり根・大根・蕪・白木耳・豆乳・ヨーグルト」などの白い色の食材が肺の働きを助け、鼻や咽喉・肌などの乾燥予防に役立つと考えられています。

また秋の旬の果物も栄養成分の他に様々な効能があります。

「梨」は『体内的余分な熱を冷ます』『肺や喉を潤す』効能があり、熱っぽいとき、から咳のあるときにお勧めです。

「イチジク」は『大腸を潤す』『咽を潤す』効能があり、乾燥便秘や声枯れの改善に役立ちます。肌の保湿には松の実・カシューナッツなどのナツツ類・ごまなどの種実類もお勧めです。

お野菜のお浸しをすりごまで和えたり、サラダに刻みナツツをトッピングするなど工夫をしながら日常のお食事にプラスしてくださいね。

乾燥予防には室内の湿度を40~60%に保ちましょう。加湿器がなくても濡れタオルを部屋に干しておくだけでも有効です。

またカゼ予防に乾布摩擦があります。乾布摩擦は服の上からこすったり、裸なら、手で直接皮膚をこするだけでも効果が得られます。一人ひとりの子供の皮膚の状態に合わせて行ってくださいね。

「秋の養生」で冬の寒さに負けない体を作つておきましょう。

次回、冬号は令和6年1月発行予定です。お楽しみに！



楽食 Story

秋のミネストローネ

10月19日給食より

材料



材料

里芋（正味）・120g 蕎（小）・1個 しめじ・150g 白菜・100g
玉ねぎ（小）・1個 蕎の葉・1個分 鶏ミンチ・160g
出汁・1000cc 豆乳・100cc 白みそ・大さじ2 塩麹・小さじ2
すりごま・大さじ1 塩、少々 炒め油・少々

作り方

1、里芋、玉ねぎ、蕎は皮をむき、白菜と共に1.5cm角ほどに切る。
しめじ、蕎の葉は2cmほどの長さに切る。



2、フライパンに油少々を引いて火にかけ、蕎の葉以外の材料を全て入れてザクっと炒め油が回ったら塩少々を加えて更に10分ほど炒める。



3、②に出汁を加えて沸騰したら蕎の葉を加え弱火～中火で15分ほどコトコト煮る。



4、③に豆乳を加え、白みそ、塩麹、塩で調味し、火を止めすりごまを加える。



薬膳たより・夏号

～食育はママいくから～



夏は薬味をとりましょう！

黒川 真妃子先生
楽食 Story

「薬味」という言葉は、もともとは中国の医学用語として使われていました。

日本での薬味の始まりは江戸時代初期のうどんの食べ方からで、その時代の古典書物には“薬味として梅干し、たれ味噌汁、鰹の汁、胡椒、大根、醤油汁がよい”と記載があります。

私達が日常よく使う薬味の葱・生姜・大葉・わさび・梅干し・ニンニク・大根などはお料理にかけたり添えたりするだけで、見た目・香り、味が一層よくなりますが、その他にも優れた効能を持っています。

- 葱（疲労回復・殺菌作用・風邪予防）→白い部分に殺菌作用有り。刻んで使いましょう。
- 生姜（食中毒予防・殺菌作用・風邪予防・夏バテ予防）
→生の魚や肉と一緒に食べましょう。皮のまますり下ろし、直ぐに使いましょう。
- 大葉（食中毒予防・抗菌作用・食欲増進作用）→刻むと効果がアップします。
- 茗荷（消化促進・血行促進・夏バテ予防）→水にさらさず、生で刻んで食べましょう。
- わさび（O-157の細菌、酵母、カビなどの抗菌作用）→生の魚や肉と一緒に食べましょう。
- 梅干し（胃腸内の抗菌、減菌効果の向上・食材の腐敗防止）→酸っぱい梅干しを使う。
- ニンニク（抗菌作用・食欲増進作用・消化促進作用）
→すり下ろしたり、刻んで使うと効果がアップします。
- 大根（整腸作用・風邪予防・胃もたれ予防）→生ですり下ろすか、サラダで食べましょう。

梅雨時～9月頃までは高温多湿な状態が続き、細菌による食中毒が多くなる危険な季節です。小さな子供たちは「薬味」は少々苦手な味かもしれません、薬味を上手くお料理に摂り入れて子供達の夏の体を守りましょう。

夏の薬味寿司

7月19日給食より

材料



★材料★ 4～5人分

米・2合 水・360cc きゅうり・2本 とうもろこし・1/2本
甘塩鮭・1切れ 生姜・1片 みょうが・2本 大葉・8枚 白ごま・大さじ2
合わせ酢（酢・大さじ3 砂糖・大さじ2 塩・小さじ1）

★作り方★

- ① 米を洗って分量の水を加えて炊く。
鮭は焼いてほぐしておく。
とうもろこしは茹でて実をほぐしておく。
きゅうりは薄くスライスして塩少々を振って混ぜ10分ほど置き、
水気をしっかり絞っておく。
生姜、みょうが、大葉はみじん切りにする。
- ② 炊き上がったご飯をバットに移し合わせ酢を少しづつ回しかけ、
しゃもじで切るように混ぜる。
(うちわなどで扇いで熱を飛ばす)
- ③ ②のすし飯に①の具と白ごまを加えてサクサク混ぜる。



次回、秋号は令和5年10月予定です。

薬膳たより・春号

食育はママいくから



キャベツのすすめ



キャベツはヨーロッパからアジアを経て江戸時代に日本に渡来しました。明治初期に本格的に栽培が始まり、明治37年に銀座の洋食店がポークカツにせん切りキャベツを添えたところ大好評になり、生のキャベツも広く食べられるようになりました。

キャベツはビタミンC、ビタミンK、ビタミンU、ジタスターゼやリジン、トリプトファンなどの栄養成分を含んでいます。

その中でも注目される栄養成分は「ビタミンU」です。ビタミンUは胃腸粘膜の新陳代謝を活発にする働きがあり、傷ついた胃腸粘膜に修復に役立ち、がん抑制物質も多く含んでいます。

また、キャベツ2~3枚を生食すれば1日に必要なビタミンC量の50%以上が摂れるので風邪予防や疲労回復にも有効です。

その他、消化を促進するジアスターーゼ、集中力を高めたり、不安を解消したりするリジンは子供達の発育にも欠かせません。

胃腸の動きが弱い子供にはキャベツに塩を加えて発酵させたザワークラウトをお勧めです。

虚弱体質の子供にはキャベツと豆の温かなスープの常食もいいでしょう。また、お野菜の苦手な子供達にはキャベツをたっぷり入れたハンバーグや、お好み焼きもお勧めです。

1年中スーパーの店頭に並び、和食・洋食・中華・エスニックとどんな風にも調理できて栄養大！ 子供達の発育にお勧めの食材です。



黒川 真妃子先生

栄食 Story

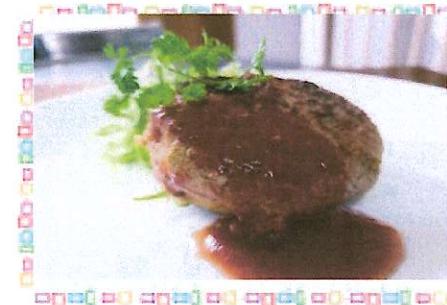


次回、夏号は令和5年7月発行予定です。お楽しみに！

春キャベツたっぷりハンバーグ

4月19日給食より

材料

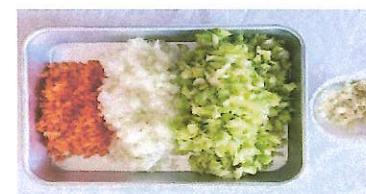


材料

春キャベツ・200g 玉ねぎ・1/2個 人参・50g 合いびきミンチ・180g
A (パン粉大さじ3+牛乳大さじ3)
ニンニク、生姜・各1/2カケ 溶き卵・1個分 ナツメグパウダー・少々 塩、胡椒・少々
B (トマトジュース・100cc ウスターソース・大匙3 砂糖、塩・少々)

作り方

1、キャベツはみじん切りにして塩少々を加えてしつかり揉み、しんなりしたら水気を絞る。
人参、玉葱、ニンニク、生姜はみじん切りにする。



2、フライパンに油を熱し、ニンニク、生姜をサッと炒め、次に玉ねぎ、人参を加えて3~5分炒める。



3、ボウルに粗熱をとった②、キャベツ、ミンチ、A溶き卵、ナツメグ、塩、胡椒を加えてよく混ぜて小判型に形成する。



4、フライパンに油を熱して③を入れ、中火で両面に焼き色をつけ、水大匙2を加えて蓋をし、火を弱めて5分ほど蒸し焼きにする。



5、(ソース作る)
④のフライパンからハンバーグを取り出し
Bの材料を入れてサッと煮詰めて好みのトロミをつける。