

運動を楽しもう!

秋は体を動かすのに絶好の季節です。

運動は生活習慣病の予防に役立ち、ストレスの解消にもなるなど、心身を健康にしてくれます。

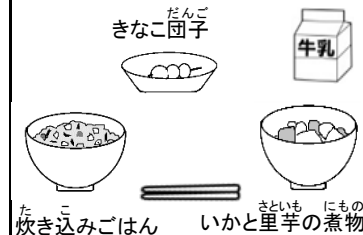
まずは軽い運動を始めてみませんか?



「体育の日」は、1964年10月10日に東京オリンピック開会式が行われたことを記念し、「スポーツに親しみ、健康な心身をつちかう日」として1966年祝日に制定されました。それ以前は10月第1土曜日を「スポーツの日」と呼んでいたそうです。

今年の「体育の日」は56年ぶりとなる東京オリンピックのために、「スポーツの日」と名前を変えて7月24日に移動しました。オリンピックが延期になったので、来年も7月になりそうです。

1(木)



きょうは旧暦の8月15日、十五夜です。この日の月は「中秋の名月」と呼ばれ、1年で最も美しいとされています。十五夜の月を見て楽しむ習慣は中国で始まり、日本へは今から千年ほど前に伝わりました。そのころの宮廷では、月を見ながら歌を詠んだり、雅楽を演奏したりしたそうです。江戸時代になると、団子や枝豆、栗、柿、すずきなどをお供えするようになりました。里芋を供えることから「芋名月」と呼ぶ地方もあります。きょうは里芋といかを焼き合わせました。今夜はきれいなお月様が見られたらいいですね。

2(金)



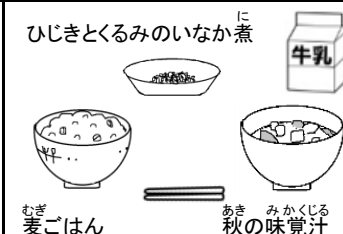
十月二日は10と2で豆腐の日、というので、きょうは豆腐をたくさん使っています。豆腐には大豆のたんぱく質や脂質、カルシウムなどが含まれ、海外でもヘルシーな食材として注目されています。さらに、豆腐の製造過程で加える「にがり」に、マグネシウムが多く含まれています。マグネシウムはカルシウムと同じように体の中でとても重要な働きをしています。豆腐製品の他には海産物やごま・野菜などに多いので、和食中心の食事ではマグネシウムは足りていますが、洋風の食事が多いと不足が心配です。

5(月)



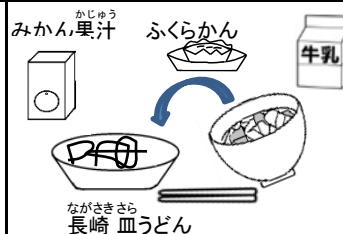
ハウス栽培の極早生みかんは夏前から出荷されていましたが、秋になり露地みかんの季節になりました。ぼんきつのように早く実るものから、2月にならないと熟れないたかんなど、奄美にはいろいろな種類のみかんがあり、リレーのバトパスのように旬の時期をつないでいきます。みかんには体の調子を整えるビタミンC(シ)や食物せんいが多く含まれています。ビタミンC(シ)は多く取りすぎた体の外へ出てしまいますので、毎日続けてとるようにしたい栄養素です。野菜やさつまいもなどにも含まれます。

6(火)



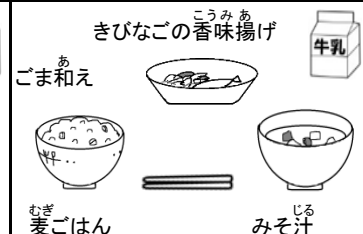
くるみは9000年ほど前から食用とされていた木の實で、邪馬台国の卑弥呼も食べていたといわれます。原産地はイランで、現在アメリカのカリフォルニア州が世界生産量の約3分の2をしめています。給食のくるみもアメリカ産です。くるみは固い殻に包まれているため、ハンマーなどで割って中の仁を取り出します。仁には脂質をはじめ各種のビタミン、ミネラルが豊富に含まれます。きょうは、からいりしたくるみとひじきを炊き合わせました。

7(水)



きょうは長崎県の郷土料理の血うどんと、奄美のお菓子のふくらかんを作りました。血うどんは、明治時代に中国から長崎へ渡ってきた陳さんがちゃんぽんとともに考案した料理だそうです。黒砂糖と小麦粉をじゅうそうでふくらませたふくらかんは、かるかんを参考に作られたといわれます。「かん」ということは「蒸して固めたもの」を意味し、県内のほかの地域では「ふくれ菓子」とよばれています。

8(木)



きょうのかみかみメニューはきびなごです。よくかんで食べましょう。よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液にはほんのり力があるのでしょうか。動物はけがをした時、傷をなめますね。だ液には傷を消毒する成分が含まれるので、なめると早く治ります。また、いろいろな発がん物質は、だ液に30秒つけておくと発がん作用が低下します。つまり、だ液は口の中の病気だけでなく、体全体の病気を防ぐ大切なものです。よくかまない食事を続けると、だ液が出にくくなってしまいます。硬いものをよくかんで食べ、だ液を出す力を強くしましょう。

9(金)



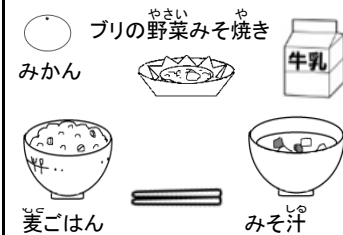
きょうのフルーツポンチは、オレンジとパイナップルがそれぞれ2種類入っています。オレンジはみかんの缶詰と、沖縄でとれるシークワサーのゼリー、パイナップルは缶詰と、パイナップルを裏ごしにしたもの(ピューレ)です。パイナップルは、英語で「松の実」という意味です。形が松ぼっくりに似ていることからこの名前がついたといわれます。日本で市販されているものはほとんどフィリピン産ですが、奄美大島でも栽培されています。

12(月)



きょうは給食でも大人気の鶏飯です。伝統的な鶏飯は野菜が足りないので、給食用にアレンジしてにんじんを加えています。それでも足りないので野菜を使った和え物を付け合わせるようにしています。おうちで食べる時も、その場に野菜がなければ次の食事で野菜をたくさん食べるように意識してください。野菜は病気を予防するとても大切な食べ物です。給食は野菜を多くとる練習だと考えて、残さず食べるようにしましょう。

13(火)



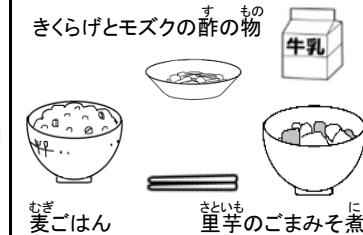
きょうのお魚は、県漁連からいただいた、東町のブリです。ブリは成長に伴って呼び名が変わります。出世魚として縁起が良いということで、お祝いの席によく用いられ、お正月料理にも欠かせません。鹿児島県では昭和40年代から養殖が始まり、現在は生産量が日本一です。海外の日本食レストラン向けに多く輸出されていますが、今年は新型コロナウイルスの影響で低迷しています。感謝しておいしくいただきます。

14(水)



丸く育つキャベツ。奄美では「タマナ」と呼ばれています。キャベツの祖先は葉が巻かないケールですが、品種改良が繰り返され、ブロッコリー、カリフラワー、めキャベツ、キャベツなどに分かれました。季節に合わせた品種改良も進み、色が白っぽくたい寒玉と、やわらかく緑色が強い春玉、グリーンボールなどが生産されています。栄養価は外側の色が濃い葉の方が高いです。きょうは、ゆでたキャベツを細長いハンバーグと一緒にパンにはさんで食べましょう。

15(木)



きくらげは漢字で木の耳と書きます。奄美の方言では「みんぐり」、宮崎や鹿児島などでは「みんなば」と呼んでいます。耳のような形のきのこという意味です。給食で使っているきくらげは沖永良部産です。さとうきびの搾りかすで培地を作り、きくらげの菌を植え、ハウスで無農薬で育てられました。骨の成長を助けるビタミンD(ディー)や食物せんいを多く含みます。

16(金)



きょうの副菜はにわたりの砂肝とカシューナッツを油で揚げました。砂肝は砂ずりともいいます。鳥は歯を持たないので、えさはかまずに飲み込んでいます。そのかわり、厚い筋肉を持つようぶな胃を持っていて、そこでえさを細かくすりつぶしています。わたしたちには鳥のような胃はありませんが、じょうぶな歯があります。よくかんで食べ、食べ物の栄養をたくさん吸収しましょう。