

4月12日(水)の夕飯

いんげん
みそ炒め

肉じゃが

大根の
梅なめたけ和え

ごはん

ぜんまいの
味噌汁



エイケンくんの食育アドバイス

今日は「春バテ」についてだワン!!

冬から春にかけては、寒暖差や気圧の変化、進級や卒業・入学など新生活のストレスから「春バテ」と呼ばれる体調不良が起こりやすいんだ。

春バテの主な原因は、ストレスからくる自律神経の乱れ。活動時に活発になる交感神経と、リラックスしているときに活発になる副交感神経のバランスが崩れることで、日中の眠気やダルさ、気分の落ち込みといった様々な不調が起こるんだワン!

自律神経を整えるカギは食事や睡眠といった生活習慣の見直しなんだ。積極的に取り入れたい自律神経を整える栄養素や食材を紹介するね。

〈オススメの栄養素と食材〉

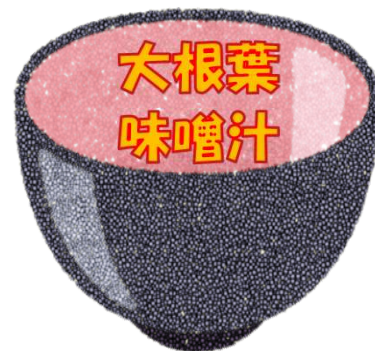
- ・ビタミンA …たまご、レバー、にんじん、モロヘイヤ
- ・ビタミンB群…豚肉、鶏肉、さば、かつお、玄米、ごま
- ・ビタミンC …きゃべつ、菜の花、いちご、グレープフルーツ、オレンジ
- ・ビタミンE …大豆製品(豆腐、納豆など)、かぼちゃ、ほうれん草、フロココリー
- ・カルシウム …乳製品(牛乳、ヨーグルトなど)、大豆製品、小魚、小松菜



食事の他にも十分な睡眠や軽めの運動、温めのお風呂(36~40℃)にゆっくりつかることで、自律神経が整うんだワン!
生活習慣を見直して「春バテ」を解消しよう。



5月17日(水)の夕飯



エイケンくんの食育アドバイス

今日5月17日は高血圧の日だワン！なので血圧についてのお話をするよ。そもそも血圧って何だろう？私たちの体には血が流れているね。その血は心臓がポンプのように送り出しているんだけど、そのとき血管にかかる力のことを血圧って言うんだワン！

この血圧が高くなることを高血圧っていうんだ。高血圧は症状が無いことが多いけど、放っておくと心臓や脳の病気になりやすくなるんだ。もし家族に血圧の高い人がいたら気を付けてって言ってあげてね。

そして青森県の大人は血圧が高い人が多く、その理由は塩分の摂り過ぎだと言われているワン！みんなもしょっぱいものを食べるとのどが渇くよね？これは体の中の塩分を水分で薄めようとするからなんだワン！体の中の水分が増えると血管にかかる力も強くなって高血圧になるんだワン！

スナック菓子にもたくさん塩が入ってるから、食べ過ぎには注意してね。大人だけじゃなくみんなも塩分の摂り過ぎには気を付けて欲しいワン！



5月31日(水)の夕飯

ふきの炒め物

海老カツと
クリームコロッケ

白菜生姜和え

ごはん

めかぶ
味噌汁



エイケンくんの食育アドバイス

6月4日を(む・し)と読めることから、6月4日から10日までの1週間を「歯と口の健康週間」とされてるワッ！

みんなは虫歯はないかな？虫歯の原因は口の中にいる虫歯菌が、食べ物から糖分を取り込んでプラークと呼ばれる歯垢をつくることなんだワッ！虫歯菌が悪さをすることで、歯に穴があいて歯の神経に近づくと痛みを感じるようになってしまうんだ。

虫歯を予防するためにはもちろん毎日の歯磨きが重要になるんだワッ！もし虫歯菌に感染していたとしても、口の中のケアをしっかりと続けていることで虫歯を予防することができるんだ！

それと、お菓子やジュースをたくさん摂取しすぎないように気をつけよう！するめや固いおせんべいなど噛み応えのあるおやつで、しっかり噛んで唾液を増やすことでも虫歯菌をやっつけることができるよ。

食習慣に気を付けながら、毎日の歯磨きで虫歯菌をやっつけよう！



6月14日(水)の夕飯

さつまいもの
甘煮

肉豆腐

おくらの
ごま和え

ごはん

しめじ
味噌汁



エイケンくんの食育アドバイス

6月といえば、じとーとした空気と続く雨の日…というイメージがあると思うんだけど、この時期を何というか知っているかな？…そう！梅雨(つゆ)！

湿度が高かったり、おひさまが隠れていたりして、みんなの体調にも影響を及ぼすんだワン！湿度が高いと、汗をかき機能が低下してむくみやすくなったり、食欲が落ちたりするんだ。日照不足になると、体の中でカルシウムの吸収が減少して、落ち込んだり、イライラしたり…につながるんだ。そこで今日は、梅雨の時期のだるーい気持ちや体調の予防として、おすすめの食材を紹介するよ！

まずは冷たい物をさけること！

暑いとさっぱりしたくて冷たいものを摂りがちだけど、これが胃腸の働きを弱らせる原因になって、さらに食欲減退につながるんだ。ショウガやネギなどの香味野菜を摂って、体の中から温めるようにしてみよう！

次に、カリウムを多く摂ること！

体の中の余分な水分を外にだしてくれて、むくみの改善につながるんだ。

ほうれん草や枝豆、バナナなどが代表的！ちなみに今日の献立のさつまいももトータル710に入るほどカリウムを多く含んでいるんだワン。

ちょっと意識をするだけで、予防に繋がるよ！

体を元気にして、今年の梅雨の時期を乗り切ろう！

6月28日(水)の夕飯

ベーコンと
野菜のソテー

かれいの竜田揚げ

こまつなの
ごま和え

ごはん

さつまいも
味噌汁



エイケンくんの食育アドバイス

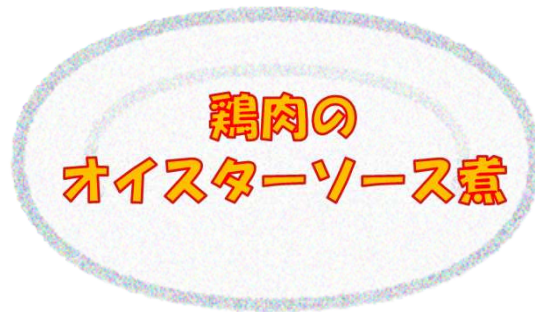
みんなは「半夏生(はんげしょう)」って聞いたことあるかな？
日本には夏至から数えて11日後の7月2日頃までには田植えを終わらせ、その後七夕までの約5日間は農作業で疲れた体を癒すという習慣があったんだ。この期間を「半夏生(はんげしょう)」と言うんだワン！

半夏生にちなんだ食材として最も知られているのは「たこ」。
主に関西地方の習慣で、「たこの足のように稲の根がしっかり根付きますように」、「たこの吸盤のように、稲穂が豊かに実りますように」という豊作祈願のために食べられるようになったのが始まりとされているんだ。
またこの時期は、まだこの旬でもあるため、栄養価の高いたこを食べ、疲労回復や夏バテを防ぐ目的もあったと考えられているんだワン！

たこの他にも福井県の「半夏生さば」、香川県の「はげ団子」や「うどん」、奈良県の「きなこ餅」があるんだ。

日本には四季を通して食にちなんだ習慣がたくさんあるから、調べてみてね。

7月12日(水)の夕飯



エイケンくんの食育アドバイス

毎月12日は10と2で豆腐の日なんだ。だから今日は豆腐の豆知識を紹介するワン！

さて、豆腐はいつから食べられていたかというと、奈良時代までさかのぼるんだ。中国大陸との交流から日本に伝わってきたと言われていているけど、当時は高級な食材で、庶民が食べられるようになったのは江戸時代の中頃になってからなんだワン！

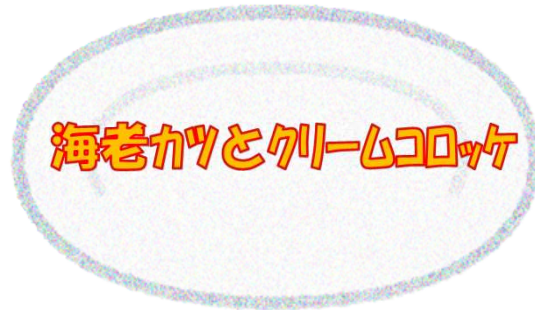
ところで豆腐はどうして豆が腐るって書くんだろう？中国語で「腐」という文字は固めるとか柔らかい個体を表していて、豆腐という漢字は豆を固めたものって意味があるんだワン！

もう一つ不思議な書き方に冷奴（ひやっこ）があるね。「奴」とは江戸時代から伝わる言葉で、料理のときに食材を四角に切ることを奴を切るって言うんだ。つまり冷奴は冷たい豆腐を立方体に切る料理という意味なんだワン！

豆腐には私たちの体を作るのに必要なたんぱく質や、元気に動くためのもとになる脂質が含まれている食品だワン！今日のご飯にも豆腐がひそかに入っているからよく探してみよう！



7月26日(水)の夕飯



エイケンくんの食育アドバイス

7月30日は「土用の丑」の日なんだワン！【土用】は季節の変わり目の立春、立夏、立秋、立冬の約18日前のことをいうみたいなんだ。

【丑の日】というのは、昔の暦上の日にちのことをいうそうだよ。なんとなく夏になるとスーパーやテレビCMなどで「土用の丑にはうなぎを食べよう」というのを見かけることが多いと思うけど、実は年に6~7回ほどあるんだワン！

土用の丑の日になぜうなぎを食べるかということ、日本では昔から季節の変わり目（土用）には丑の日にちなんで「う」のつくものを食べる習慣があったみたいなんだ。特に夏バテしやすい夏土用には精がつく「うなぎ」や疲労回復の効果がある「梅干し」や「瓜」「うどん」などが一般的なんだ～！

また、もともと旬が秋から冬頃だったため夏場にはうなぎが売れない食材だったのを、看板にだして売り出したところ大繁盛したことがきっかけとなって、夏場の土用の丑の日にはうなぎを食べることが定着したんだワン！みんなも「う」のつくものを食べて夏を乗り切ろう！



8月23日(水)の夕飯

ベーコンと
野菜のソテー

かれのいの竜田揚げ

小松菜ごま和え

ごはん

さつまいも
味噌汁



エイケンくんの食育アドバイス

ちょっと早いけど9月1日は防災の日だワン！今日はそれにちなんで災害が起こった時の食べ物についてお話するワン！

みんなは非常食や災害食って聞いたことがあるかな？災害に備えて学校やお家に準備しておく食べ物のことだワン！もしかしたら給食で食べたことがあるかも知れないね。

台風や地震など災害が起きた時は、食べ物を買って帰る人が多いから、スーパーやコンビニでも食べ物が売り切れてしまうことがあるんだ。さらに道路や線路が通れなくなると食べ物を運ぶのも時間がかかるから、1週間分くらいはお家に準備しておいた方が良さそうだワン！

まず1~3日目はお家の人に確認しながら冷蔵庫や冷凍庫の中のものから食べよう。電気が止まっている場合もあるから傷みやすいものから食べるというよ。それが無くなってからの4~7日目くらいは非常食の出番だワン！非常食用に売られているものには賞味期限が5年~10年と、とても長いものもあるけど、保管しやすいものなら普段から食べ慣れているものでも良いんだワン！カップラーメンやレトルトカレーなど自分が好きなものがあれば、不慣れな災害の環境でも安心だね。

非常食の保管の仕方はローリングストックっていう方法がおすすめだワン！これは準備した非常食を普段の食事と同じ順に食べて、食べた分はまた買い足す方法なんだ。ずっと取っておくのではなく、新しいものに切り替わっていくから賞味期限が切れる心配がないんだワン！

その他にもカセットコンロやラップなど、あれば役立つ道具もあるよ。防災の日をきっかけに、どんな準備をしているかお家の人に聞いてみよう！

9月13日(水)の夕飯

根菜の炒り煮

赤魚の生姜みそ焼き

ほうれん草
磯辺和え

ごはん

豆腐
味噌汁



エイケンくんの食育アドバイス

少しずつ朝晩の気温が下がってきて秋の気配を感じるようになってきたワン。今年の夏は猛暑が続いていたから、体調を崩しやすくなってくるこれからの季節に食べたい旬の食材を紹介するワン！

春夏秋冬、それぞれの季節に旬の食材があるけど、特に秋にはおいしい食材が多くなるんだ。特にわかりやすいのは果物かな。スーパーでは、今までスイカやメロンがおいであったところに、梨や柿などを見かけることが多くなったと思うんだ。

梨には品種の違いもあるけれど、今の時期に旬なのは「豊水」という種類で、柔らかくて、果汁たっぷりなのが特徴なんだって。特にカリウムという成分が多く含まれていて、体の中の塩分を体の外にだしてくれる作用があるよ。

柿にはビタミンA、ビタミンCがみかんの2倍含まれているんだ。この2つは風邪予防や疲労回復の効果があるよ。ただし、食べすぎるとお腹を壊してしまうことがあるから、食べすぎは注意だワン。

今回紹介したのはほんの一部だけど、9月に旬を迎える食材には免疫力をアップしてくれるものが多いんだ。まだまだ日中は30℃を超える日が続くそうだから、旬の食材を食べて体調管理に気を付けよう！

9月27日(水)の夕飯

いんげん
みそ炒め

肉じゃが

梅なめたけ
和え

ごはん

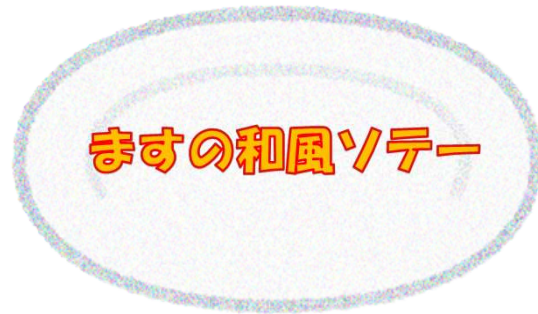
ぜんまい
味噌汁



エイケンくんの食育アドバイス

今日のごはんにある肉じゃがについて話すワン！
みんなが食べている肉じゃがって誰が最初に考えたかわかるかな？肉じゃがを考えた人は、昔々の海軍大将の東郷平八郎という人なんだワン！東郷平八郎は、日露戦争の時に当時最強と言われていたバルチック艦隊を撃破し、英雄となった有名な人なんだワン。そんな東郷平八郎は、若いころにイギリスへ勉強しに行ったそう。今だから、外国の料理が普通に食べられますが、当時の日本とイギリスとでは、食文化にかなり違いがあったんだワン。勉強先のイギリスで東郷平八郎が好んで食べていたのが「ビーフシチュー」だとされているワン！日本へ帰ってきた東郷平八郎はビーフシチューを日本でも食べたいと考え、船の中のシェフにビーフシチューを作るように命令したんだ。でも、シェフは当然ビーフシチューの存在は知らず、当時は「赤ワイン、テミグラスソース、バター」が手に入りづらかったため、頭を悩ませてなんとかビーフシチューを再現しようとしたんだワン！それで醤油と砂糖を使って完成したのが、現在の「肉じゃが」の原型だと言われているワン！

10月11日(水)の夕飯



エイケンくんの食育アドバイス

10月は「食品ロス削減月間」なんだワン!
食品ロスとは食べられるのに捨ててしまっている食品のことなんだけど、みんな知ってるかな?年間約646トンの食品ロスがあるとされているだ。今日はみんなに食品ロスについて、クイズをだすよ。

- ①日本人1人当たりでは、どのくらいの量が毎日捨てられているかな?
A:チョコレート1枚分 B:あめ玉1個分 C:お茶碗1杯分
- ②食品ロスは企業と家庭の両方から出ています。家庭の食品ロスは、食品ロス全体のどれくらいになるかな?
A:20% B:46% C:60%
- ③日本中の生ごみを燃やすにはいくらかかるかな?生ごみの中には食品ロスも含まれているよ。
A:2兆円 B:5億円 C:200万円

みんな正解できたかな?
食品ロスを減らすには、食材を使い切る・作った料理は食べきる・ごみを出すときは水気を切るなど、すぐにできることがたくさんあるよね。食品ロスを減らすことでゴミが減り、環境にやさしく節約にもつながるから、できることから始めてみようねワンワン!!

クイズの答え

- ① C お茶碗1杯分
- ② B 家庭の食品ロスは全体の46%
- ③ A 生ごみを燃やす費用は2兆円

10月25日(水)の夕飯



エイケンくんの食育アドバイス

今日の食事にはどんな食材が使われているかな？
これから食べる食材についてのクイズを出すワン！

第1問：味噌汁に入っているえのきたけ、収穫には何日かかるかな？

①約10日 ②約50日

正解は… ②の約50日！意外と長いよね？湿度や温度を管理された施設で栽培されていて、時間をかけることで軸がしまったおいしいえのきたけが出来るんだワン！

第2問：今日のメインの豚肉に入っているねぎ、これはねぎのどの部分にあたるかな？

①葉っぱ ②くき

正解は… ①の葉っぱ！ねぎって青い部分と白い部分があるけど、どちらも葉っぱなんだ。白い部分はくきみたいだけど、栽培する時に土に埋まっている部分が白く育つんだワン！

第3問：かぼちゃを水に入れるとどうなるかな？

①浮く ②沈む

正解は… ①の浮く！生のかぼちゃは重いけど水に浮くんだ。他にも水に浮くのはきゅうりやきゃべつなど地面の上で育つ野菜だよ。逆に土の中で育つじゃがいもや人参は水に沈むんだワン！

ふだん食べてる食事にはいろいろな食材が使われているね！
どんな食材か知ること、楽しくごはんを食べて欲しいワン！



11月8日(水)の夕飯

根菜の炒り煮

赤魚生姜みそ焼き

ほうれんそう
磯辺和え

ごはん

わかめ
味噌汁



エイケンくんの食育アドバイス

11月8日、さて何の日でしょう？

これからお話する、栄養になる食べ物をヒントにして考えてみよう！

★○○の栄養になるもの

カルシウム、たんぱく質、ビタミンA・C・Dなんだワン。

☞カルシウムといえば、牛乳、ヨーグルト、チーズなんか浮かぶね！

☞たんぱく質はどうだろう？…そう！肉、魚、豆腐、卵などなど！

今日の献立は赤魚というお魚だね！

☞ビタミンはどうだろう？

ビタミンCは、きっとみんなよく聞いていると思うんだワン。

Aは…ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、うなぎ、海藻などに多いよ。

Dは…きのこと類、さんま、鮭などに多いんだワン。

これらが栄養となって強くなるもの、みんな何かわかったかな？

今日の献立にも、魚の他、ほうれんそう、にんじん、わかめ、干しいたけなど今日お話しした食材があるね。

栄養満点のごはんをしっかり食べて、よく歯磨きをして、いい歯を作ろう！

12月13日(水)の夕飯

ベーコンと野菜の
ソテー

めぼるの治部煮

小松菜
ごま和え

ごはん

さつま芋
味噌汁



エイケンくんの食育アドバイス

今日は旬の食材を2つ紹介するよ。今から食べるメニューにも使われているから、しっかり味わってほしいワン！

まずは味噌汁に入っているさつま芋。さつま芋は秋に収穫してから2か月くらい貯蔵することで、水分が飛んでより甘くなるんだワン！だから、冬にかけてさつま芋はとってもおいしくなるんだよ。

さつま芋の栄養素で特徴的なのは何ととってもお通じが良くなる食物繊維！さらにヤラピンという腸の動きを活発にする成分があるから、ダブルで便秘を予防してくれるんだ。それと免疫力を上げるビタミンCも豊富なんだワン！

2つ目はごま和えの小松菜！1年中スーパーで見かけるけど、寒くなる時期に甘みが増すから、本来の旬は冬なんだワン！

栄養素はカルシウムが豊富！骨や歯を丈夫にしてくれるほかに、イライラする気持ちを落ち着かせる効果もあるんだワン！その他にも風邪予防になるビタミン類や貧血予防になる鉄分も豊富な、とっても優秀な野菜なんだ。

ほうれん草に似てるけど、ほうれん草よりアクが少なくてさっぱりしているよ。シャキシャキした食感も楽しんでね！

旬の食材をモリモリ食べて、冬を元気に過ごしてほしいワン！

1月17日(水)の夕飯

いんげんの
みそ炒め

肉じゃが

梅なめたけ和え

ごはん

ぜんまいの
味噌汁



エイケンくんの食育アドバイス

今日1月17日は「おむすびの日」なんだワン！

おむすびの日の由来は1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災がきっかけなんだ。

阪神・淡路大震災の被災地ではボランティアの炊き出しで、多くの方におむすびが届けられ、人がにぎった「おむすび」によって被災で家も食べ物も失った人々が勇気づけられたんだ。

その後、お米の大切さや人とのつながりやボランティア精神を忘れないようにと1月17日が「おむすびの日」とされたんだワン。

「おむすび」は古くからの日本人のお米の食べ方で、弥生時代の竪穴式住居から日本最古の化石が発見されているんだ。諸説あるけどご縁を結ぶが語源ともいわれているんだ。それから「おむすび」には

- ・米は自給率100%
- ・日本の水(軟水)ならではのおいしさ
- ・栄養が豊富で、噛めば噛むほど甘みを感じられる
- ・形状が食べやすい
- ・いろいろな具との取り合わせでバリエーションが豊か
- ・日本の伝統食

など、良い点がたくさんあるね。

記念日にはお米の大切さやおいしさ、人とのつながりの温かさについて考えてみよう！

1月31日(水)の夕飯

里芋のそぼろ煮

ますの和風ソテー

ほうれん草の
白和え

ごはん

千んげん菜
味噌汁



エイケンくんの食育アドバイス

こんばんワン！みんな野菜は好きかな？にがてかなあ？
今日は・・・「1→あい 31→さい」ということで、あいさいの日！
愛菜の日としてお話するよ。(愛と野菜の菜)

よく聞いたことがある、カゴメ。ケチャップや野菜ジュースで有名だね。
カゴメさんが、冬になるとどうしても野菜を遠ざけがちな食生活に、ちょっ
とだけでも野菜を多くとってほしいという思いを込めて、愛菜の日を制定
したんだワン。

さて、野菜をたくさん食べる料理といえば何だろう？「サラダ」のイメー
ジが一番強いかな？だけど、寒い冬だからこそ、温かい料理でたくさん野
菜を食べられる良いチャンスなんだワン！今日は3つ紹介するよ。

①蒸し野菜

茹でたい煮たいするよりも、野菜の栄養をたくさん摂ることができて、
おいしさもギュッと凝縮されるんだワン！

②味噌汁やスープ

手間がかからず、いろんな野菜をたくさん食べられる優秀な日本の
料理なんだワン！溶けだした栄養も汁ごといただくことができる
よ！

③鍋もの

いまや、鍋の味付の種類は数えきれないほどあるよね。好きな味で、
たくさんの野菜を摂ることができて、最後に雑炊やうどんに残りの
汁を余さず食べられる、寒い冬にぴったりの料理なんだワン♪

愛菜の日をきっかけに、温かい料理で野菜のおいしさも栄養も二刀流で
摂っちゃおう！もしかしたら苦手も克服できるかも？そうしたら三刀流に
なっちゃうね！ワンワン！

2月14日(水)の夕飯

ハートコロッケ

豚肉のおぎ塩炒め

もやしの
さっぱり和え

ごはん

えのき茸
味噌汁



エイケンくんの食育アドバイス

今日は、2月14日(水)ハッピーバレンタインだワン！
みんなはチョコレートもらったかな？あげたかな？自分で買うのかな？
バレンタインについての話をするとおもったそこの君！！ワンッワンッ！
今日は、なんと！！！！ふんどしの話をするワン！

2月14日は⇒ふん(2)とし(14)でふんどしの日でもあるワン。
ふんどしからイメージできるのは、何かな？
そう！飛脚(ひきゃく)だワン！昔の郵便配達の人のことだワン。
昔は、今と違ってバイクや車なんてなかったから、走って重い荷物を配達していたワン。すごい体力とパワーだワン…

ここでクイズだワン！
そんなすごい体力とパワーを持つ飛脚の食事は①～③の中でどれワン？

①お肉たっぷりのお食事

②玄米

③プロテイン



バランスよくご飯を食べると、そこの君も飛脚になれるワン！！
ふんどしをはけるワン！！

2月28日(水)の夕飯

めぼるの
生姜みそ焼き

根菜の炒り煮

ほうれん草
磯辺和え

ごはん

豆腐
味噌汁



エイケンくんの食育アドバイス

今日は根菜の話をするワッ！

根菜とは土に埋まって育つ野菜の呼び方で、根という漢字が使われているけど、茎を食べる野菜も含まれているんだワッ！

ふだんの食事でもよく見る根菜類を紹介すると、根の部分を食べるのは、にんじん・だいこん・ながいも・ごぼう・かぶ・さつまいも。

茎の部分を食べるのは、じゃがいも、さといも、れんこんなんかがあるよ。

今日のメニューにある根菜の炒り煮には何が入っているかな？

根菜類は今みたいな寒い時期がおいしいんだワッ！じっくり火を通すことで、柔らかく甘みが引き出されるんだよ。

まだまだ寒い日が続くけど、旬の野菜を食べて乗り切るんだワッ！

3月13日(水)の夕飯

いんげんの
みそ炒め

肉じゃが

梅なめたけ
和え



ごはん

ぜんまい
味噌汁



エイケンくんの食育アドバイス

今日は山菜の話をするワン！

山菜とは、山や野原に自然に生え育つ食用の植物のことを言うんだ。

今日の食事にも入っているけど、みんなわかるかな？

多くの山菜はアクが強く、独特な苦みが特徴なんだ。

この独特な苦みの成分はポリフェノールと呼ばれ、強い抗酸化作用があり、細胞の若返いを促したり、精神的ストレスの改善にも効果が期待されているんだよ。

またビタミンB2、葉酸、カロテン、ビタミンC、カリウムなど体を整えるビタミンやミネラルも豊富なんだ。

寒暖差が大きく、忙しいこれからの季節にはもってこいの食材なんだ。

山菜独特の苦みは苦手でも、少しでも食べてみて欲しいワン！

みんな、1年間エイケン君の食育アドバイスはどうだった？

一番記憶に残っているお話はなにかな？

これからもエイケンくんと食べ物にまつわることを一緒に学んで、元気にすごそうね。ワンワン！！