

加茂中

食育だより

令和元年12月2日

12月



加茂中学校 PTA 食育担当/学校保健委員会

第2回弁当の日

11月18日(月)は第2回弁当の日でした。この時期は旬のものが豊富な時期ですが、生徒の皆さんはどんな工夫をしていたのでしょうか。

家族や大切な人、自分のために作るお弁当。おいしそうに見せたい！ごはんとおかずのバランスは？お弁当のサイズは？など、お弁当作りでお悩みの方も多いのでは？と思います。おいしく、栄養バランスのよいお弁当を作るには、「主食3:主菜1:副菜2」をこころがけるといいそうです。いくつか紹介しますので、これからの参考にしてみてくださいね。

見映えの良いお弁当に仕上げるためには、「赤、緑、黄、白、茶」の5色が入るよう意識すると良いと言われています。まさに5色入っていておいそうですね！



旬の食材を使った混ぜご飯や炊き込みご飯は、季節をダイレクトに感じることができるので、作る側も開ける側もワクワクしますね！

レシピサイトで話題のハムチーズくるくる！見た目も華やかで美味しそう！



PTA 保体部コーナー！

食べ物との出会いの準備

3年生保護者

毎年、冬が近づいてくると思い出すことがあります。私が広島県名産の「かき(牡蠣)」を初めて食べたのは、社会人+一人暮らし一年目の冬でした。実家では、かきもセロリも見ることがありませんでした。それは、友だち宅の鍋での初対面で、ドキドキしましたが、家で他の貝類をおいしく食べていたので、尻込みせずに食べることができました。思えば、実家で作ってもらった料理は、「この味すきじゃないなあ」と思うことはあっても、全部食べることができていました。

大人の事情により、チーズや納豆がない家庭があると聞いたことがあります。食物アレルギーなどの理由により、特定の食材を控える必要がある場合もあるとは思いますが、できれば、自分が苦手なことを理由に、家族みんなの食べる機会を奪わない方がいいと思います。

小さい頃から苦手だった物や、初めての食べ物も勇気を出して食べてみると意外とおいしく感じられるかもしれません。食べるタイミングや調理方法を変えてみるのもいいかもしれません。

新しい食材や、家庭では作れないような手の込んだ料理、はたまた、超高級料理に出会ったときに、すんなりと口にできるように、今から自分の家庭や給食で出てくる料理は全て食べられるように準備しておくといいと思います。まだまだ知らない美味しいものは、きっとたくさんありますよ。

「食」は健康の基本です

3年生保護者

秋には、新米をはじめ野菜・果物・魚介類など様々な食材に恵まれます。まさに「食欲の秋」です。

気温が下がり体温を維持するためにより多くのエネルギーが必要になるため、秋には食欲がわいてくるのだそうです。

スーパーに行けば一年中いろいろな食材が手に入りますが、旬の食材は香りやうまみが豊富なため、味が濃く感じられます。もちろん栄養価も高いです。これからインフルエンザが流行りだす時期になってきますが、秋の味覚でインフルエンザに負けない免疫力を保つのはいかがでしょうか。例えば「秋鮭」。鮭には風邪やインフルエンザへの抵抗力を高めるビタミンAやエネルギー代謝を促すビタミンB群が豊富です。また、ビタミンDが豊富で成長ホルモンの分泌を促して老化を防止します。そして、免疫力を維持する基本、良質なタンパク資源であること。

風邪やインフルエンザが流行りだす「秋」にうってつけの食材です。早寝早起きはもちろん、旬の食材を食べて健康な体づくりをしましょう。

朝ごはん

3年生保護者

寒い季節がやってきました。

朝起きるのもおっくうになるこの時期ですが、成長期の子供にも働き盛りの大人にも、朝ごはんをとる事はとても大切と言われています。

朝食を抜いて学校へ行くと頭がボーっとしたり、集中力がなくなってしまいます。朝ごはんを食べる子供の方が成績が良く、肥満率も少ない!!という研究データもあるようです。

そこで、我が家の簡単朝ごはんレシピを紹介します。食パンに納豆をのせ、お好みでマヨネーズ or チーズをかけ、トースターで焼く、たったこれだけです。子供が自分で作ることが出来るので定番メニューです。トッピングにじゃこや玉子をのせると更においしく、栄養満点です。

是非皆さんも、お忙しい朝に試してみてくださいはいかがでしょうか。

体を温めるものを食べましょう

2年生保護者

今年も後一か月となりましたね。日の入りも早くなり一段と寒くなってきたので、体調を崩すこともあるかと思えます。

受験生の親さんは特に、子供の体調管理が心配になって来られるのではないのでしょうか。体の冷えは代謝や免疫力を低下させると言われているので、寒い冬には体を温める効果のある物を食べると良いですね。旬の大根やカブなどの根菜やじゃがいもやかぼちゃなどの芋類には、血行を良くするビタミンEが多く含まれ、体を温める効果があるそうです。

体を温める食材をどんどん取り入れて寒い冬を乗り越えましょう。

部員の皆さん

原稿お世話になりました。

