

加茂中 食育だより 2月

令和2年2月8日



加茂中学校 PTA 食育担当/学校保健委員会

第3回弁当の日

1月20日(月)は第3回弁当の日でした。お弁当作りは、まずお米を自分で研ぐことから始まります。どんなふうにしたら彩りがよくなるか、栄養がとれるか、など考えながら作った生徒も多いことでしょう。少し硬かったり、味が薄かったりと失敗があった人もいるかもしれませんが、そうやってお弁当作りは上手になっていくのです。ここでは、いくつかのお弁当を紹介し、これからの参考にしてみてくださいね。



からあげを丸くするとき、揚げると膨らむので、最初に小さめに作っておくことを工夫しました。野菜炒めでは、野菜の切り方を工夫しました。みんなが食べやすい大きさに切って作りました。ほとんど一人でやったので大変だったけど、おいしい弁当を作ることができて良かったです。



すべて自分で作りました。簡単にできる料理を中心に作りましたが、手際よく作れたと思います。自分で作ると美味しいし、自分にとって多く摂っておきたい栄養素を考えながら料理できるので、また自分で作りたいです。



赤、黄、緑を入れることを工夫しました。今回は初めてエビチリを作りました。味もおいしかったので良かったです。



がんばりました。後片付けもきちんとできました！

PTA 保体部コーナー！

我が家の食生活の取り組み

3年生保護者

中学生活も残り少なくなってきました。受験に向けての体調管理はみなさんどうされていますか？我が家ではあまり好まない魚料理にあの手この手で取り組んでいます。焼いただけ、煮ただけでは子どもたちは喜んでくれません。どうしたら食べてくれるか祖母と相談しながら考えた末、たどりついたのがカルパッチョです。刺身用の魚をさくで買って来てうすくスライスし、大量のスライスした玉ねぎとかいわれ大根でイタリアンドレッシングやオリーブオイル、アマニ油などをふりかけていただきます。こうすると子どもたちの箸が止まりません。我が家の定番料理です。野菜不足を感じたときは、自家製の野菜をふんだんに使ったピリ辛炒めを作ります。とにかく辛いもの大好きなのでたっぷり食べてくれます。辛いものが苦手な人も、少しだけピザ用チーズをのせるとマイルドになり、小さい子どもでも食べてくれますよ。

冬の食べ物（鍋料理）

3年生保護者

冬の食べ物と言えば何を思い浮かべられるでしょうか。いろいろとありますが、私がまず思い浮かべるのは鍋料理です。定番料理であるうえに、

- ・美味しい
- ・体が温まる
- ・作るのが簡単
- ・野菜が無理なくたっぷり取れる

などのメリットがたくさんあります。種類もたくさんあり、ちょっと思いつくだけでも、

寄せ鍋、ちゃんこ鍋、水炊き、キムチ鍋、もつ鍋 などたくさんあります。

ひとつの鍋を家族みんなで囲んで食べれば、自然に話はずんで家族団らんにもなります。そしておいしく食べた後にも、締めとしてぞうすいにしたり、ラーメンを入れたり、同じ鍋でもその家の特徴が出てくると思います。今年の冬はまだ雪も降らずあまり寒くないですが、それでも寒い日も今後あるかと思えます。そんな寒い日は皆で鍋を囲まれてはいかがでしょうか。

免疫を高める食べ物

2年生保護者

節分を過ぎるともう「春」と言われますが、まだまだ寒い日が続いています。日中の寒暖差が激しい2月は体調を崩される方が多いと思います。風邪やインフルエンザから体を守るためには免疫力を高めることが大切です。免疫力はその60%~70%が腸にあるそうです。腸を元気にして免疫力を高めてくれる食品は、ヨーグルトやチーズ、キムチなどの「発酵食品」、味噌や納豆、豆腐などの「大豆食品」等があります。毎日の食事に簡単に取り入れられる食材がたくさんありますね。また、平熱が1℃下がると免疫が30%もおちてしまうそうです。基礎体温を高くしておくことも風邪の予防につながります。体を温める食材として生姜が有名ですが、それ以外にもりんごやさくらんぼ、ぶどう、飲み物では紅茶やココア等、おいしいものがたくさんあります。ぜひいろいろ調べて、取り入れていただき、免疫力UPで冬を乗りきりましょう！

冬野菜を食べて

1年生保護者

風邪のひき始めには、温かいスープで冬にんじんをたっぷり摂るのがおすすめ。スープにすることで水に溶け出したビタミンCもしっかり摂取できます。たまねぎと組み合わせることで、血液の循環も良くなります。

また、あわせて大根やりんごも一緒に摂取すると免疫力のアップも期待できます。旬の野菜を食べてこの冬を乗り切ろう。