

食育だより



～2018・春休み号～

「食育だより」では、食事と健康について、みなさんにお知らせしたいことを掲載します。
明日からいよいよ春休みが始まりますね。

「健康な体や美しさ」は、良い食事をしてこそ得られるものです。

一年間の食生活を振り返ってみよう

①朝ごはんを毎日食べましたか？

●朝ごはんを食べると体温が上がり、体のスイッチが「オン」になります。

②食事に関して家の手伝いをしましたか？

●いつも食事を作ってくれる人に「感謝の心」を忘れずに。

③食事のとき、食欲はありましたか？

●食欲は生きるために大切な「欲」です。

④好き嫌いはありませんでしたか？

●嫌いな食べ物にも大切な栄養が詰まっています。食べる工夫をしてみましょう。

⑤体調はどうでしたか？

●ビタミン不足や体力が低下していると病気にかかりやすくなります。



春の食材を使った調理

～菜の花～

地中海沿岸や中央アジア、北ヨーロッパなどが原産の、アブラナ科の植物。ビタミンB1、B2を多く含み、髪や爪を健康にする働きがあります。通常、菜の花と呼んでいるのは菜種のこと。独特のほろ苦さと香りが、春の訪れを告げてくれる野菜です。

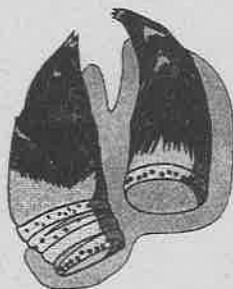


菜の花とタコの炒め物～2人分～

菜の花 1束、ゆでたこ(足)中1本、ネギ、1/2本
しょうがの薄切り 1枚、サラダ油 小さじ1
酒 小さじ1、しょうゆ 小さじ1/2、塩こしょう少々
①菜の花は5cm長さに切り、軸は4つ割にする。たこは一口大のぶつ切り。ねぎは斜め切りにする。
②フライパンに油、しょうがを入れて熱して香りを出し、菜の花の軸を入れて炒める。油が回ったら、残りの菜の花を加え、たこ、ねぎも加える。酒、しょうゆ、塩、こしょうで味を調える。

～たけのこ～

春はたけのこ。食物繊維の豊富なヘルシーな食材です。カロリーが低く、食べごたえがあるのでダイエット中や便秘の方にお勧めです。



若竹煮 ～2人分～

ゆでたけのこ 250g、ワカメ 50g、だし汁 200ml、酒大さじ1、砂糖大さじ1、薄口しょうゆ大さじ1、木の芽
①たけのこを穂先と根元の方に分け、根元の方は、1cmの厚さに切り、穂先の方は繊維に沿って切る。
②ワカメは、ざく切りにする。
③鍋にだし汁とたけのこを入れて煮立て、調味料を加えて落しぶたをし、火を弱めて20～30分煮る。最後にワカメを入れてひと煮立ちさせ、味を調える。
④器にたけのこをワカメを盛り、上に木の芽を盛る。



しっかりとご飯を食べて、元気な姿で4月に登校してください。