

食育だより

令和6年第5号
高鷲南中学校
文責 栄養教諭 岡崎

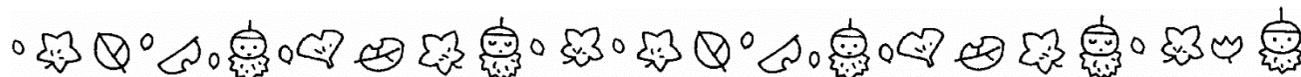
日が暮れるのが早くなり、いっそう秋の深まりを感じるようになりました。

油断すると日頃の疲れが出て、体調を崩しやすい季節です。バランスのとれた食事と運動、休養・睡眠を心がけ、寒さに負けない元気な体を作りましょう！

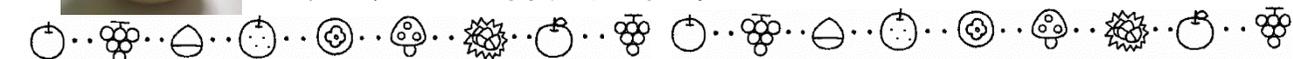
私たちは、食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。野菜や肉魚など、自然の恵みをいただいています。命をいただくことへの感謝の心をもって食べましょう。

和 11月24日は「和食の日」！ 和

11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。また前日の23日は「勤労感謝の日」で、古くはお米の収穫を祝う日「新嘗祭^{にいなめさい}」でした。しかし今、日本の食料自給率は、食事から得られるエネルギー量を基準にした「カロリーベース」という計算法で38%になっています。もし何かの事情で外国から食べ物が増えなくなってしまうと少し不安ですね。品目によっても国産で十分まかなえるもの、外国に大きく頼っているものがあります。日本の食の今の姿をきちんと知り、どうすればよいのか、みなさんの立場でできることを考えてみましょう。



日本の食事は、昔から米を中心とし、エネルギーの半分近くを米からとっていました。現代では、食事の洋風化に伴い、米の消費量は年々減少しています。そして米に代わって肉や卵などの畜産物、油脂類などの消費が増え、脂肪分のとり過ぎが気になります。お米は和洋中、どんなおかずにもよく合い、主菜や副菜などをバランスよくとることができます。食事の栄養バランスをよくするためにも、ご飯をしっかり食べましょう。



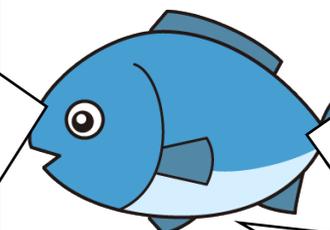
給食では羽曳野市産や近郊産の食材を積極的に活用して、地産地消をすすめています。「給食を残さず食べる」ことも自給率を上げることに繋がります。みんなで力を合わせて、空っぽのお弁当箱を返してくださいね。

知っていますか？“さかな”のいいところ

実りの秋、味覚の秋がやって来ました。サンマやサケ、サバなどの、“さかな”もおいしい季節になりました。今回は“さかな”のいいところについて紹介します。

骨や歯を強くする！

さかなには「カルシウム」がたっぷり。ぐんぐん骨が成長する時期のみなさんにとって、欠かせない栄養です。骨ごと食べられる魚ならよくかんで骨も食べるとさらにカルシウムがいっぱいとれます。



さかなの「あぶら」は体に良い！

さかなの脂（あぶら）は、血を健康に保つほかに、頭のはたらきを活発にしてくれます。

目の健康を守る！

目のつかれをとったり、視力が下がるのを防ぐ栄養が、さかなには多くふくまれています。

強い体をつくる！

血や筋肉をつくるはたらきをもつたんぱく質が豊富です。



海に囲まれた国である日本は、昔から魚を食べる習慣がありました。和食の良さが見直されていますが、魚をよく食べるという点も、和食がからだに良いと認められる理由のひとつです。ぜひ、うちでも魚料理を食べてくださいね！

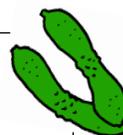


ぴりからきゅう

パリパリとした食感もよく、豆板醤を効かせた味が生徒にも人気です。夏野菜の代表のきゅうりですが、この時期のきゅうりもおいしく、11月14日に登場する予定です。ごはんがすすむおかずですよ(^_^)

材料（4人分）

- きゅうり 3本
- 砂糖 大さじ2
- 塩 小さじ2
- 濃口醤油 大さじ2
- ごま油 小さじ2
- 豆板醤 小さじ1/2
- 白ごま 小さじ2



作り方

- ① きゅうりは1~1.5cmの輪切りにし、熱湯でさっとゆでる。
- ② 水で冷まして水気を切り、塩をもみこむ。そのまま30分程冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ 水洗いして水気をしっかりしぼり、他の調味料と合わせ、30分程冷蔵庫で味をなじませたら出来上がり♪