



河北の食育だより

新年あけましておめでとうございます。まだまだ寒い季節ですが、よく食べ、よく動き、夜はしっかりと休み、長期休み中に乱れがちな生活リズムを整えていきましょう。新しく迎えた年も心身ともに健やかに、すくすくと成長してほしいと思っています。本年も、安全で美味しく子どもたちが笑顔になれる給食を作ってまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。



命を食べて、命を守る



「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように今年も食べ物に感謝をして、ご飯を頂きましょう！食べ物や食物を作る人々の思いに感謝し、食べることの大切さについて、改めて考えてほしいとおもいます。

毎日食べている食事。「味が嫌い」「食べたくない」という理由で何気なく残したりしていませんか？



食べ物は、もとをたどれば全て生き物です。私たちは、自分たちが生きていくために肉・魚・米・野菜などたくさんの動物や植物の命を頂いています。

ひと口ひと口をよく味わい、最後まで大切にいただきます！

食べ物となった命のおかげで、私たちが生かされていると考えるとその命を無駄にはできないですね？食べ物を粗末にする事は、その命を粗末にすることになります。

年始から体調を整えていこう！

トマト



実はトマトも心と身体を整える食材です!!
【GABA】という自律神経を整える働きがあるとされている成分を含んでいる食材です。神経のリラックス効果や血流の流れを促進する効果に期待できます!!

普段から子ども達も食べている食材であり、そのままでもスープにしても、サラダにしても食べれる万能食材ですね!!

ブロッコリー



ビタミンCを多く含み、且つ子ども達でも食べやすい食材です!!
ビタミンCってレモンでしょ!とありがちですが、100gあたりで比べるとブロッコリーの方が実は多いようです!!(日本食品成分表参照)

ビタミンCは風邪予防にも素晴らしい効果を発揮しますが、難点はビタミンCを体内で蓄積できないこと...
なので出来れば毎日摂取していきたい食材となっています!!

しめじ



しめじに含まれるオルニチンにより、二日酔いの対策になります!!
年末年始は夜遅くまで家で飲むことも多い時期。そんな中、この肝臓の働きをサポートしてくれるオルニチンを摂取することにより、二日酔い予防や疲労回復を手助けしてくれるそうです!!

二日酔いの朝にしめじが身に染みるのはさんえんもたけが無いはず...!!そんなんです、しめじにもオルニチンが含まれます!!しかししめじには【しめじの5.6倍ほどのオルニチンが含有】しています!!

麴の甘酒



甘酒には100種類の酵素が含まれています!!
オリゴ糖や食物繊維により腸内環境を整えます!!
ビタミンB群により血行促進や代謝がアップします!!

そして甘酒は飲む点滴との別名を持ち、疲労回復と集中力がアップし、体内をリセットして起きやすい身体になっていくようです!!
注意が必要なのは、酒粕の甘酒ではなく、麹(こうじ)の甘酒という事です!!子ども達でも飲める甘酒(アルコール無し)もあります!!

揚げの味!「大豆の甘辛揚げ」



＜材料＞

- ・大豆の水煮 1パック(200g程度)
- ・A 醤油 大1 ・A 砂糖 大1 ・A みりん 大1
- ・A 酢 大1 ・片栗粉 大1程度 ・サラダ油 大2程度

＜作り方＞

- ① A の調味料をフライパンに入れ、ひと煮立ちしてアルコールを飛ばしておく。
- ② 大豆は水洗いし、ザルにあげて水気をよく切る。
- ③ ビニール袋に片栗粉と大豆を入れ混ぜ、片栗粉をまんべんなくつける。
- ④ 別のフライパンにサラダ油を熱し、大豆を平たく並べて中火で揚げ焼きする。
- ⑤ 衣がカリッと仕上がったら大豆を火からおろし、火を止めた状態で A のタレに大豆を絡める。