

平成27年度 5月 北町中食育だより



早寝早起朝ごはん
シンボルマーク

練馬区立北町中学校
校長 赤木 宏 行
栄養士 赤木 由紀子

立春から数えて88日目のことを八十八夜といいます。今年も新茶を摘む季節となりました。風もさわやかで過ごしやすく緑が鮮やかです。思いっきり背伸びをして外での活動を増やしましょう。

運動会の練習も始まります。体調を整えけがに注意し本番を元気にむかえられるように早寝早起き、そして朝ごはんをしっかり食べて疲れを翌日に残さないようにしましょう。

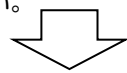
なぜ食べる？

～まんべんなく食べる事の大切さを学びましょう～

なぜ私たちは食べ物を食べるのでしょうか？答えは簡単、おなかがすくからです。ところがおなかがすいたからと言って好きな物ばかり食べていたら人間の体はどうなってしまうのでしょうか？



身に覚えのある症状はありますか？風邪を引きやすい、腹痛をよく起こす、イライラする、骨折しやすい、気持ちがいってしまふ、貧血を起こしやすい、肥満、疲れやすいなど、健康でいれば何でもはつらつと楽しくできるはずなのに、だるくてどうも元気が出ない。



偏った食生活が原因なのです！！

中学生は、勉強も運動も心身の成長も小学生と比べて大きく違います。体調万全で成長を支えるために食生活はかなり重要なポイントです。集中力を高めしっかりとした体作りをするためにまんべんなく様々な栄養を体に取り込みましょう。そのためにわかりやすく3つに分けて考えます。



○作ってみましょう B級グルメ○

青森県B級グルメ 「せんべい汁」

〈材料〉 4人分

- 鶏もも肉・・・100g
- 新ごぼう・・・1本
- 大根・・・10センチ程度
- にんじん・・・1/2本
- 凍り豆腐・・・1/2枚
- 干し椎茸・・・3枚
- 油揚げ・・・1/2枚
- ねぎ・・・1本
- 塩・・・小さじ1
- 醤油・・・大さじ1
- 酒・・・小さじ1
- みりん・・・小さじ1
- 専用せんべい・・・4枚

〈作り方〉

- ① 干し椎茸を水につけ、柔らかくなったら千切り。
- ② ①の戻し汁とだし汁を合わせ、火にかける。
- ③ ②に鶏肉を入れ加熱する。
- ④ ごぼうはささがき、ネギは小口切り、大根、人参水で戻した凍り豆腐は短冊切りにする。
- ⑤ ②に下腿野菜から順にいれ、柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ 調味料を加え、味を調える。
- ⑦ せんべいを4、5カケに割り、⑥に加え2分ほど煮る。
- ⑧ せんべいが柔らかくなったらできあがり！！

○一緒に食べよう、旬の味 たけのこを使って○

「豚肉とタケノコの味噌炒め」

〈材料〉 4人分

- たけのこ(水煮)・・・1/2個
- 豚肉スライス・・・120g
- にら・・・1/2束
- みそ・・・大さじ2
- 砂糖・・・大さじ1
- みりん・・・小さじ1
- 醤油・・・小さじ1

〈作り方〉

- ① タケノコは短冊に切る。(食感を楽しみたい時はくし形に)
- ② にらは3センチくらいに切る。
- ③ 調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンに油をしき、豚肉を炒め、たけのこ、にらを加えて炒め、火が通ったら③を加える。

米お好みでごまや唐辛子などを加えて違う味を楽しみましょう。

★今月の給食から

5月8日(金) 青森県の郷土料理「いがめんち」「けの汁」青森県弘前市で食べられています。イカのげそをたたいて細かく刻み、野菜と一緒に小麦粉を混ぜ焼いた物です。「けの汁」は大根、人参、ごぼうなどの野菜と山菜や豆腐、凍り豆腐などの大豆製品を刻んで煮込み味噌や醤油で味付けした汁物です。

5月13日(水) ミッフィー生誕60年、ミッフィーはオランダの絵本作家ディック・ブルーナの作品です。また、「スイミー」でおなじみオランダ出身の絵本作家レオ・レオニは生誕105年です。オランダの料理を味わってみましょう。

5月19日(火) 青森県のB級グルメ「せんべい汁」です。

季節の食材：そらまめ ～さやが空を向いていることから空豆といわれています。

ビタミン、ミネラルが豊富で豆なので植物性のたんぱく質を豊富に含みます。

★食材の産地

牛乳：千葉県 群馬県 岩手県 青森県 宮城県 秋田県 北海道

野菜：玉ねぎ→北海道 にんにく→青森 ジャガイモ→鹿児島 ショウガ→長崎 セロリ→静岡

人参→徳島 パセリ→千葉 いんげん→沖縄 デコポン→佐賀 (4月28日現在)

～給食費入金のお祝い～ 第1回給食費引き落としは5月7日(木)です。よろしくお願いいたします。