



食育通信



～ 毎月19日は食育の日 ～ 12月号 尾張旭市立旭中学校 発行

12月は冬到来のスタート月です。冷たい北風が吹いて気温は下がり、寒い日々が続きます。この季節に影響を受けやすい体の臓器は「腎臓」です。腎臓は排尿をコントロールするだけでなく、成長や生殖と関わる役割をもつ大切な臓器です。また、インフルエンザが登場するのも冬のはじめの12月頃です。冷たい乾燥した空気が鼻や喉の粘膜を弱めるため、免疫力が低下しているとかかりやすくなります。腎臓を守り、インフルエンザを撃退するためにも、体を温めて免疫力を高める効果に優れた旬の食材を上手に取り入れることが大切です。ビタミンやミネラルが豊富な緑黄色野菜や薬効の高いねぎがうまみを増し、海のミルクと称されるカキも登場する季節です。献立でトマトやきゅうりを使いたくても、我慢しましょう。夏が旬の野菜は体を冷やす力が強く、逆効果になりかねません。

旬の食材料理

ねぎの豚肉巻き



- ① ねぎは5cm長さの細切りにする。
- ② 豚肉を広げ、塩・こしょうをしてから梅肉を薄く塗り、①を乗せて手前からクルクル巻き、小麦粉を薄くまぶしておく。
- ③ フライパンに油を敷いて熱し、②を入れてころがしながら焼く。全体に焼き目がついたら水50CC(分量外)を入れてふたをし、蒸し煮にする。
- ④ 肉に火が通ったら、しょうゆ大さじ1、砂糖大さじ1を入れ、フライパンをゆすりながら味を全体にからめる。
＜ねぎのもつ薬効アリシンを十二分に生かした一品です＞

今月の給食ニュース！！

1年B組におじゃましました

近藤先生が担任の1年B組は、給食時の放送を楽しく聞きながら会食しています。お昼の放送は、心理テストや占い、アーティスト特集など、放送委員が毎回工夫を凝らして行っています。1年B組は、心理テストに楽しく参加したり、流れる曲を批評したりと、学級全体で楽しく会食を行っています。楽しい雰囲気ですと、お腹も心も満たされます。みなさんの学級ではどうですか。1年B組のようにお昼の放送に耳を傾け、普段の給食も楽しくできると良いですね。

