



食育通信



～ 毎月19日は食育の日 ～

2月号 尾張旭市立旭中学校 発行

立春を迎えると少しずつ寒さが和らぎ、春の気配が感じられるようになってきます。山野では山菜が芽吹き出し、海では海藻がイキイキと育ち、そこまでやってきた春の息吹を感じることができるようになってきます。しかし、まだまだ空気は冷たく寒さも残る季節です。粘膜を強化する栄養素を十分に取って風邪に注意し、免疫力を高める食生活を心がけましょう。2月は、特有の香りを持つ「せり」が登場し、食物繊維が豊富な「わらび」も顔を出します。水温が緩んできた海では、ミネラルが豊富な「のり」や「わかめ」がおいしい季節になります。一足早い春の味覚と栄養素を体に取り入れましょう。

旬の食材

野菜 (せり、わらび)

魚介 (のり、わかめ)



旬の食材料理

せりとベーコンの

にんにく炒め



- ① せりはさっと洗い、根の部分を取り落とし、5～6cmの長さに切る。
- ② にんじんは細切りにする。ベーコンは1～2cmの幅に切る。
- ③ にんにくは薄いスライスにする。
- ④ フライパンにベーコンとにんにくを入れ、弱火で炒める。
- ⑤ にんにくの香りがしてきたら、にんじんを入れ、中火にして炒める。
- ⑥ にんじんに火が通ったらせりを加え、強火でさっと炒める。
- ⑦ 塩、こしょう、しょうゆ、オイスターソースで味を整える

今月の給食ニュース！！

3年D組におじゃましました

頼本先生が担任の3年D組は、学級全体で給食に取り組んでいます。特に給食のゴミの仕分けはピカイチです。給食委員以外も、ゴミ入れの箱を作り、全員がしっかりと分別して給食の片付けを行っています。余った給食をみんなで分け合ったり、当番以外の生徒も進んで準備を行ったりと、学級に対しての愛を感じます。最上級生として模範となる姿です。みなさんの学級ではどうですか。3年D組のように学級愛溢れるような給食の時間になるといいですね。

