



# 食育通信



～ 毎月19日は食育の日 ～

1月号 尾張旭市立旭中学校 発行

1月は元日など、めでたいハレの日がある月です。また、豪華な食事続きで胃腸が疲れやすい時でもあります。外の気温は下がり、室内で過ごすことが多くなりがちです。運動不足も手伝い、体に脂肪がたまりやすくなります。高たんぱくで低脂肪の食材を上手に取り、体力を保ち、免疫力の強化に努めましょう。

## <1月の旬の食材 「アボカド」>

クスノキ科の果物で、原産は熱帯アメリカ。濃厚な味のため「森のバター」と呼ばれ、とくにアメリカではスタミナ食として人気があります。数千年にさかのぼる歴史を持ち、凸凹した表皮がワニ皮に似ていることから別名ワニナシとも呼ばれる、満腹感のある果物です。



旬の食材料理

### アボカドの マグロどんぶり



- ① アボカドは皮とタネを取り、1cm角に切り、レモンの絞り汁を振る。
- ② マグロ切り身は1切れを2～3等分に切り、青じそは細切りにする。海苔は細切りにする。
- ③ ボウルに①、②を入れ混ぜ合わせる。
- ④ 器にごはんを盛り、海苔の細切りを敷き、上に③を盛りつける。
- ⑤ わさびとしょうゆを添えていただく。

※作ってみた感想を聞かせてください。(担当 角谷)

アボカドの脂質はビタミンEや不飽和脂肪酸のリノレン酸・リノール酸で、マグロの脂質は不飽和脂肪酸のDHAやEPAです。ともに良質な脂質で、血液をサラサラにする働きに優れています。

## 食のコラム ～甘酒～

今月は、給食ニュースをお休みし、食のコラムを掲載します。1月の初めに初詣などに出かけると、甘酒を振る舞われることがあったと思います。甘酒は麹菌を利用して作る伝統的な甘味料です。お酒という文字が入っているためにアルコールと勘違いする人が多いのですが、甘酒はお酒ではありません。アルコールが入ってなくても「酒」と呼ばれていたのは、昔は造り酒屋が酒造りのかたわら甘酒を作っていたからといわれています。

麹菌によってでんぷんが分解され、糖化されるのは日本酒と同じですが、本来の甘酒にはアルコールは含まれていません。酒粕を使った手軽な作り方で作られる事が多く、酒粕を使うとアルコールが含まれ、さらに砂糖で甘みをつけるため、甘酒を甘いお酒と勘違いする人が多いのです。アルコールを含まないので、子どもにも安心して飲ませられる甘味飲料です。ブドウ糖は脳のエネルギーに使われる大切なものです。テスト前や受験勉強の際には、温かい甘酒を飲んで、勉強をしてみるのも良いですね。

