



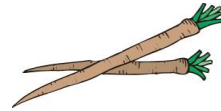
# 食育通信



～ 毎月19日は食育の日 ～ 11月号 尾張旭市立旭中学校 発行

11月になり、だんだんと冬の気配が近づいてきました。朝晩の冷え込みはさらに厳しくなり、冬の準備の助走期間を迎えます。この時期には、胃腸の働きを高め、体を温める根菜類がますますうまみを増してくる嬉しい季節です。体内を温める食べ物をしっかり取り、免疫力を強化し、秋の冷気に負けない体力をつけましょう。

## <11月の旬の野菜 「ごぼう」>



原産地はユーラシア大陸で、中国から薬草として平安時代に渡来し、以降、改良が重ねられてきた野菜です。食用としているのは日本だけともいわれ、中国では主として漢方薬に使われています。食物繊維の働きで整腸作用が活発になり、コレステロールを抑制するので動脈硬化の予防に効果があるとされています。

旬の食材料理

### きのことごぼうのそば



- ① しいたけは石づきと軸を取り、かさと軸を切る。しめじは小房に分ける。
- ② ごぼうは皮をこそぎ、細かいさがきに水にさらす。
- ③ 鶏モモ肉は一口大に切る。
- ④ そばは、かためにゆでて冷水でよく洗い、水気をきる。
- ⑤ 鍋にだし汁2カップ、しょうゆ大さじ2、みりん大さじ1、酒大さじ1を入れて火にかけ、煮立ったら鶏肉、ごぼう、きのこを入れる。
- ⑥ 鶏肉に火が通ったらそばを加え、さっと火を通す。
- ⑦ 器に盛り、ワカメと刻みねぎを飾り、七味唐辛子を添える。



※作ってみた感想を聞かせてください。(担当 角谷)

## 今月の給食ニュース！！

## 2年C組におじゃましました

成瀬先生が担任の2年C組は、「15分以内にいただきますをする」という目標に向かって日々努力しています。全員で協力し、現在も目標を達成し続けています。給食の準備が早くなり、会食の時間や、片付けの時間がしっかりと確保できるようになりました。会食の時間に余裕ができたことで、おかわりをする人も多くなり、みんな元気に笑顔で給食の時間を過ごしています。みなさんの学級はどうですか。2年C組のように、一つ一つの目標を達成していくことで、学級の絆が深まり、笑顔で毎日を過ごしていけるようになると良いですね。

