



食育通信



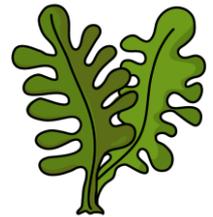
～ 毎月19日は食育の日 ～

2月号 尾張旭市立旭中学校 発行

立春が過ぎ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。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。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。

<2月の旬の食材 「わかめ」>

「若女」や「若芽」からその名で呼ばれるようになったといわれるくらい、若返りの妙薬として重宝されてきた海藻です。1万年前の貝塚からも出土され、古くから食用されていたことがうかがえます。必須微量元素のヨウ素が豊富で、カルシウムやカリウムも多く含まれます。



旬の食材料理

ワカメとタラコの チャーハン



- ① ワカメはさっと洗い、水気をきり、細かく切る。
- ② にんじんと万能ねぎはみじん切りにする。
- ③ タラコは中身をしごき出す。
- ④ 中華鍋にオリーブ油を熱し、①、②、③を入れて炒め、塩大さじ1/2、こしょう少々を加えてさっと炒める。
- ⑤ ④にごはんを加えてよく炒め、でき上がり際に鍋肌からしょうゆを回しかけ、炒め混ぜる。

※作ってみた感想を聞かせてください。(担当 角谷)

ワカメのヨードやカロテン、にんじんやねぎの青味部分に含まれるβ-カロテンは、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。これらの抗酸化力の高いカロテンが皮膚や粘膜を丈夫にし、美肌を作り風邪予防に働きます。

今月の給食ニュース

～3年生卒業特集～

3年生は3月2日に給食が最終日となります。小学校を含めた義務教育9年間で、本当に最後の給食の日が近づいています。なかには、これが人生で最後の給食という人もいるのではないのでしょうか。食材を作ってくれている人、調理してくれる人、配膳してくれる人、給食に関わる全ての人たちに感謝して、最後の最後までおいしく給食を食べていきましょう。今週は3年生全クラスの様子を紹介します。

