



食育通信



～ 毎月19日は食育の日 ～

7月号 尾張旭市立旭中学校 発行

本格的な陽射しが降り注ぐ7月は、太陽の光を浴びた元気でみずみずしい野菜や、良質な脂質を持った魚が市場に出回ります。夏に旬を迎える栄養価の高い食材をフルに活用し、夏バテや紫外線に負けない体力を作りましょう。体力が落ちると病原菌による食中毒などにも感染しやすくなります。しっかり食べて、しっかり休み、元気な体を作りましょう。

＜7月の旬の食材 「ゴーヤ」＞

九州南部や沖縄県では自家用野菜として栽培されていた歴史があります。17世紀ごろに渡来しましたが、独特の苦みがあり、当時は観賞用でした。皮に小さなこぶが無数についていて形がレイシ（ライチ）に似ているため、ツルレイシとも呼ばれています。苦み成分は胃壁を刺激して消化力を高めますが、食べ過ぎると胃を冷やすので注意しましょう。

旬の食材料理

ゴーヤとコンビーフ のスペイン風オムレツ



- ①ゴーヤはわたと種をスプーンで取り除き3ミリにカットし、塩を1つまみ（分量外）で軽くもむ。
- ②卵3個、生クリーム大さじ1、粉チーズ大さじ1、こしょうひとふりをよく混ぜ、合わせ卵液を作る。
- ③フライパンに油をひき、ゴーヤをしんなりするまで炒めたら、コンビーフを加えほぐす。
- ④フライパンを強火で熱し、熱い状態で②の卵液を一度に流し込み、大きくかき混ぜ、蓋をしてごく弱火で2分くらい加熱する。
- ⑤外側が固まってきたら、一気にひっくり返し、蓋をし弱火のまま2分くらい加熱して完成。

※作ってみた感想を聞かせてください。（担当 角谷）



一学期を振り返って ～給食委員の声～

入学、進級と慌ただしかった1学期も終わりを迎えようとしています。4月から新しく委員会の仕事を果たしてくれた、給食委員さんに今までを振り返ってもらいました。給食委員だからこそ感じる嬉しさ、充実感や、「もっとこうしたら良くなる」という意見まで、様々なものがありました。一部を紹介しますので、2学期以降の参考にしてみたいはかがでしょうか。まだまだ暑い日が続きます。夏休みに入り、毎日の給食がなくなっても、偏りの無いバランスの良い食事を心掛けて、健康に過ごしましょう。

2, 3年生の先輩が、片付けの時に1年生の僕に対しても「ありがとうございました」と言ってくれてとても嬉しかったし、やりがいを感じました。

食育通信で「牛乳瓶をそろえてください」と発表してから、瓶がそろうようになって、並べ替えが楽になりました。ありがとうございます。

しゃもじを返却するとき、そろえてくれる人がいて助かりました。米粒がたくさんついたままのクラスもあるので、しっかり取ってほしいです。

