



食育通信



～ 毎月19日は食育の日 ～

3月号 尾張旭市立旭中学校 発行

空気も暖かさを増し、山野では苦みを持った山菜があちこちで顔を出してきます。春ならではの苦みを持つ植物は、寒い冬の間、私たちの体に溜まった老廃物を外に排泄してくれる働きをたくわえています。体の熱を冷まして胃腸を整え、利尿便通の効果に優れた山菜を積極的に取り入れ、新陳代謝を高めて体の中からスッキリしましょう。

<3月の旬の食材 「たけのこ」>

竹の地下茎から出た幼茎のことで、多くは山野に自生しています。一般にたけのことというやわらかくて香りのよい孟宗竹を指します。食用しているのは、日本と中国といわれ、竹かんむりに旬という漢字は、一旬（10日間）で竹になることに由来しているといわれています。

旬の食材料理

たけのこと 鶏ひき肉のつみれ



- ① たけのこをすりおろし、軽く水気を絞る。
- ② しいたけは石づきを取り、かさと軸はみじん切りにする
- ③ ボウルに①、②、鶏ひき肉、片栗粉小さじ1、しょうゆ小さじ1/2、酒小さじ1/2、塩を入れてよく混ぜる。
- ④ 揚げ油を170～180℃に熱し、③を小さな小判型に丸め、こんがり揚げる。
- ⑤ 器にあげて、パセリを添える。

※作ってみた感想を聞かせてください。(担当 角谷)

たけのこの根元のかたい部分を無駄なくおいしく食べる料理です。食物繊維とカリウムを多く含むたけのこ・消化吸収のよい鶏肉・抗酸化力の高いしいたけと一緒に取ると、コレステロール低下・便秘・高血圧・免疫力強化などに働く栄養価の高い食事になります。

食のコラム ～3月22日はショートケーキの日～

3月22日はなんの日か知っていますか。カレンダー上では、22日の上には必ず15日があります。このことから、「22日は、いち(1)ご(5)がのった日」＝「ショートケーキの日」と、洋菓子店がPRしたことから広まったそうです。

ショートケーキの名前の由来はショートニングを使って作られたケーキだからだそうです。昔バターは価格が高かったのでケーキの材料にショートニングという植物油脂を使って作っていました。発祥はアメリカで、ショートニングケーキが略されてショートケーキと呼ばれるようになったそうです。



ふんわりとした生地の上に生クリームとイチゴが乗ったものがショートケーキの一般的なイメージですが、これは日本だけのものだそうです。3月は年度が終わる時期です。ショートケーキを食べてお祝いするのも良いですね。