

食育だより

平成23年度 6月16日

福知山市立三和中学校

文責 荒木 昌代



毎年あじさいの季節になると、子ども時代に母が学校へ持たせてくれた実家の「超特大あじさい」を思い出します。梅雨寒の朝、自分の顔ほどもあるあじさいの花を2〜3本新聞紙にくるんでもらい、どこよりもきれいで大きいと心の中で自慢しながら、ルンルン気分に登校したものでした。そのあじさいが2年ほど前、ひょんなことから、全く見知らぬ方のお家で花を咲かせました。そのお家の方は、とある公民館で飾られていたわが実家のあじさいを大変気に入ってくださり、ご自宅に持ち帰り挿し木にされたそうです。切り花として終えるはずだったあじさいの命が、見知らぬところでつなげていたことや大切に育ててくださったことに、ただただ感激!!でした。

さて、このことをそっくり食の世界にあてはめてみてください。私たちが食べているものは、すべて命ある生きものです。これらの命をつないでいくために私たちができることって何なのでしょう?

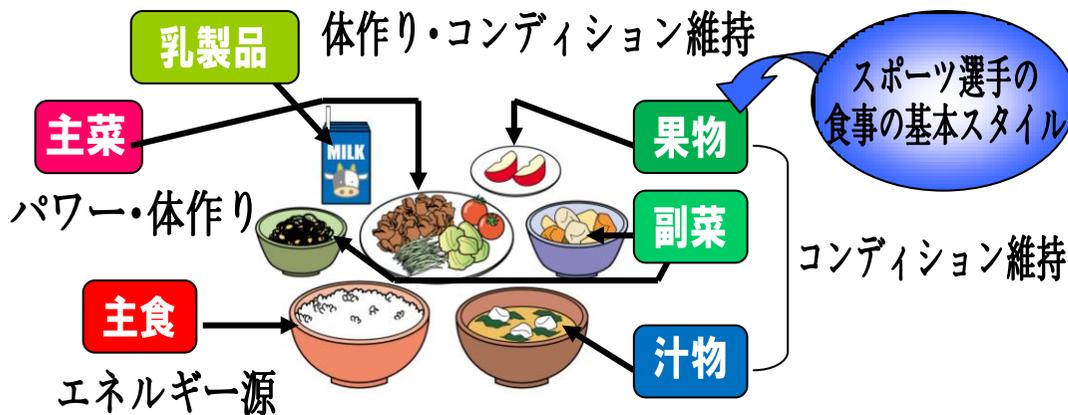


第1回部活動別食育ミーティング

今回もみず菜レシピで
がんばります!

5/31(火)に、部活動別の食育ミーティングを行いました。

今回のテーマは、「栄養バランスのよい食事で、強いアスリートの体を作ろう!」でした。生徒たちは、ジュニアアスリートとして、強い体を作るための食事の重要性について、短時間でしっかり学んだようです。ご家庭での食のサポートもよろしくお願いします。



☆「1種類でも多く食材をとる」ことを意識し、栄養フルコース型の食事を
目指しましょう。

し とく ぼなし 知っ得話 (知っている、得になるコーナーです!)

〜1口30回かみましょう!〜 について

今回は、一口30回以上かむとガンの予防になるという話を、化学的に説明します。

ガンは、発がん物質が出す活性酸素により、遺伝子等が傷つけられ、発病します。

この活性酸素をやっつけてくれるのが、唾液中のペルオキシターゼです。

さて、このペルオキシターゼが活性酸素を退治するのに要する時間は、30秒! 1かみは約1秒です。30回かんだら30秒! つまり、一口30回かむことで、活性酸素の毒消しができるというわけです。「ちょっと、よくかんで食べてみよう!」と思いませんか?



発がん物質から活性酸素発生!



ペルオキシターゼ参上!



30秒で退治完了!!

おせっかいレシピ

3年生の「フレパ・ママ、スイーツクッキング」で好評でした!

●三和らしい団子●



【材料】(約20個分)

白玉粉200g/絹ごし豆腐200g/みず菜100g/さとう大さじ1/塩少々

たれ(しょうゆ・みりん各大さじ3/さとう大さじ6/かたくり粉大さじ1/水100cc)

【作り方】

- ①みず菜は、やわらかくゆでて、細かく切る。
- ②豆腐をくずしながら、白玉粉、さとう、食塩と混ぜ、ある程度混ぜれば、①のみず菜を加え、耳たぶくらいのかたさにこねる。
- ③直径2cmくらいの団子に丸め、真ん中をくぼませて、沸騰した湯でゆでる。
- ④ゆであがったら、水にとって冷ます。(水に少しだけ浮いて沈めばOK!)
- ⑤()の調味料を混ぜ合わせてから鍋にかけ、たれを作り、。団子にからめる。

●みず菜のごま和え●



1年生の「おでかクッキング」で好評でした!

【材料】(4人分)

みず菜1袋弱/かにかまぼこ60g/しょうゆ小さじ1/さとう小さじ1/すりごま30g

【作り方】

- ☆ゆでて3cm長さに切ったみず菜と、ほぐしたかにかまぼこを調味料である。

