



矢祭中学校食育だより

もりもり

平成29年4月14日

No.1

発行責任者：草野 仁

文責：小河 美智子

矢祭中に暖かな春がやってきました。これから1年間、「食育だより」を通して、生徒のみなさんやお家の方に、食や健康に関する情報をお伝えしていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願い致します。



食べることは生きること

今をいきいきと生き、生涯にわたって心もからだも健康で、質の高い生活を送るために、「食べること」が見直されています。特に「和食」は世界中から注目され、学校教育でも「食育」が位置づけられています。

未来を担うみなさんが、食べ物を大切に、感謝の心をもって力強く生きていくことができるように、様々な場面で支援・指導しております。

しゅん 春は旬の美味しいものがいっぱい



【春の代表的な食材】

野菜	明日葉・アスパラガス・うど・かぶ・キャベツ・京菜（水菜）・こごみ・ごぼう・さやえんどう・新じゃが・たけのこ・たまねぎ・たらの芽・菜の花・のびる・ふき・ふきのとう・みつば・わけぎ・わらび・山椒・カリフラワー 等
果物	いちご・キウイ・デコポン・はっさく・なつみかん 等
魚類	さわら・わかさぎ・めばる・たい・さより・しらす・あじ・かつお 等

先日、授業で「春の代表的な食べ物は何？」と聞いたところ、「たけのこ！ふきのとう！」と元気な答えが返ってきました。お家の方が、日々の食卓に旬の食材を取り入れ、おいしいお料理を作ってくださっていることを感じとっているようです。1年生の家庭科の授業においても、「旬」について学習します。



食育クイズ

～毎回、食育に関するクイズをご紹介します。今回のテーマは「春の食材」です。～

Q1. 筍（たけのこ）をゆでてから、水につけておくと、白い小さなツブツブが出てきます。料理をする時、これらはどうしたらよいのでしょうか？

- ①きれいに洗い流す。 ②毒なので、ツブツブが出てきたら食べてはいけません。
③体を元気にしてくれるので、食べたほうがよい。

Q2. 次のうち、春に^{しゅん}旬をむかえる魚はどれでしょうか？

- ①鯖（さば） ②鮭（さけ） ③鱈（たら）



Q3. キャベツは、古くから食べられている野菜ですが、ギリシャ時代には、「あるもの」として使われていました。どのように使われていたのでしょうか？

- ①花を咲かせて飾って楽しんでいた。 ②お料理を包んだり、お皿代わりに使っていた。
③薬として使われていた。

（答えは裏面をご覧ください。）



食育クイズの答え

Q1の答え：③

筍（たけのこ）の白い小さなツブツブは、体を元気にしてくれるチロシン（タンパク質）の仲間です。

→米や麦と同じイネ科の筍は、竹の茎になる若い部分を食べます。ラーメンに入っているメンマは、麻竹（まちく）という筍を茹でてから発酵させたものです。

筍は茹でた後、時間がたつと白いツブツブが出てきますが、これは体を作るのに欠かせないアミノ酸のひとつで、チロシンという立派な栄養成分です。



Q2の答え：①

「魚へんに春」と書く鯖（さわら）は、名前の通り、春に旬を迎える魚です。

→^{ほそみ}細身でおなか狭いので「^{さほら}狭腹（さはら→さわら）」と呼ばれ、昔は^{さんらんき}産卵期の春に捕っていたので、「鯖（＝魚へんに春）」と書くようになりました。

昔から高級な魚と考えられ、今でも^{かいせきりょうり}懷石料理によく使われています。身がやわらかいので、西京漬けなどにもすることも多い魚です。



Q3の答え：③

葉として使われていました。

→キャベツには、胃を保護してくれる「キャバジン（キャベジン）」と呼ばれる成分が多く含まれています。

昔の人は、キャベツが胃にやさしい食べ物だと経験から知っていました。

その他、キャベツには、私たちの体の調子を整えてくれるビタミンCやビタミンKも多く含まれています。

