



# 食育通信



～ 毎月19日は食育の日 ～

1月号 尾張旭市立旭中学校 発行

新しい年を迎える1月は、元日など、めでたい晴れの日がある月です。また、豪華な食事続きで胃腸が疲れやすい時でもあります。外の気温は下がり、室内で過ごすことが多くなりがちです。運動不足も手伝い、体に脂肪がたまりやすくなります。菜の花などの苦みのある野菜を食べると、体内をきれいにしてくれます。鶏肉などの高たんぱくで低脂肪の食材を上手に取り、体力を保ち、免疫力の強化に努めましょう。鶏肉やエビなど、体を温めてエネルギーを補う食材は冬の食卓に有効です。鉄分の多いアサリも栄養価やうまみが増してきます。

## 旬の食材

野菜（菜の花、レタス）果物（アボガド）  
魚介（エビ、カニ、カレイ、アサリ）



旬の食材料理

エビのあんかけ

かた焼きそば



- ① エビは背ワタを取り、半分に切る。
- ② しいたけは石づきを取り、細切りにする。にんじんは薄切りにする。ねぎは斜め薄切りにする。
- ③ 中華鍋に油を熱し、エビをさっと炒めて塩、こしょうをし、取り出しておく。
- ④ 鍋に油を入れ、②を炒め、中華スープの素小さじ1、酒大さじ2、水1カップを加えてひと煮立ちしたら、エビを戻し入れ、塩、こしょうで味を整え、水溶き片栗粉を回し入れトロミをつける。
- ⑤ かた焼きそばを器に盛り、④を上からかける。

## 今月の給食ニュース！！

## 2年A組におじゃましました

角谷先生が担任の2年A組は、当番以外の人も協力して給食の準備をしています。特に欠席者が多いときには、声を掛け合って食器の配膳を行っています。片付けの時にも、積極的に当番以外の人食缶や食器を持っていきます。会食時は黙々と食べ、配膳室に一番遠い教室ですが、給食終了の時間にしっかり間に合わせようとしています。学級全体がひとつのことに協力し、時間を意識できるところは素敵ですね。みなさんの学級ではどうですか。2年A組のように「自分以外のもう一人の誰かのために」行動できると良いですね。

