



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

3月は春のスタート月です。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、寒い冬の間に、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。

また、春はお花見の季節です。桜の花や葉に含まれる香り成分のクマリンは、気分を和らげて、食欲を増進させる効果を持っています。

「花より団子」とは言いますが、桜の持つ薬効を浴びてみてはいかがでしょうか。



旬の食材料理

筍とアスパラの

ミートグラタン



- ①筍の穂先は「くし型」、根元は5mm厚程度のいちよう切りにする。アスパラはかたい根元を切り落とし、3～4cmにカットする。
- ②市販のミートソース 150cc と生クリーム大さじ2と①で切った筍とアスパラを混ぜ合わせる。
- ③耐熱皿に盛りつけ、ピザ用チーズをのせる。
- ④余熱したトースターやオーブンで焼き色がつくまで焼く。

筍は栄養豊富で、体を丈夫にする働きがあります。これは筍に含まれるアスパラギン酸という成分で、同じく成長の早いアスパラにも多く含まれています。まさに、疲れた体に最適なレシピです。

今月の給食ニュース！！

2年E組におじゃましました

今回も村井先生が担任の2年E組におじゃましました。E組は2回目の登場ですが、学級で給食に対する取り組みをさらに進めており、「食育通信」に載せて欲しいという要望が強かったため、紹介します。E組は毎回様々なことに挑戦しており、今は「牛乳を全部飲みきろうキャンペーン」を行っています。寒い時期になると、牛乳を残す人が多くいます。そんな状況を変えようと、学級が一丸となって、牛乳を飲みきろうと頑張っています。みんなが一つの目標に向かって協力しているところは素晴らしいですね。みなさんの学級ではどうですか。



2年E組のように、給食で学級が一丸になる取り組みを、今後も続けていけると良いですね。