



# 食育通信



～ 毎月19日は食育の日 ～

4月号 尾張旭市立旭中学校 発行

新しい年度を迎え、温かい日が続くようになりました。寒い冬を耐えてきた山菜や春野菜にも喜ばしい季節となりました。この時期の野菜には独特の苦味があります。植物性アルカロイドと言われるこの苦味は、腎臓のろ過機能を高め、デトックス効果があります。また、精神を落ち着かせ、冬眠していた心身を軽やかにしてくれます。旬の野菜・果物をたくさん食べましょう！

## <4月の旬の野菜 「明日葉」>

成長が早く、今日摘んでも明日には新芽が伸びることから「明日葉」という名前になったそうです。セリに似て、爽やかな香りで、葉が大きく、茎を切ると黄色い汁がでるのも特徴的です。昔から不老長寿の薬草といわれ、疲労回復、食欲増進に効果があるといわれています。

旬の食材料理

明日葉と

春キャベツの Pasta



- ①スパゲッティは太さに応じてゆでておく。
- ②明日葉を熱湯でさっとゆでて水に放し、水気を絞り、粗く刻む。
- ③キャベツは芯を取り、大きめの一口大に切る。にんにくはみじん切りにする。ベーコンは3cm幅に切る。
- ④フライパンにオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒める。にんにくの香りが出たらキャベツ、ベーコンを入れ、中火にして炒め、あしたばを加えてさらに炒める。
- ⑤④にスパゲッティを入れてさっと混ぜ炒め、塩、こしょうで味を整え、鍋肌からしょうゆを回しかける。

## 今月の給食ニュース！！

## ～給食豆知識～

本年度も食育通信を通して、毎月様々な学級の給食の取り組みを紹介していきます。自分の学級以外の給食の様子を知る機会は多くありません。食育通信を通して、他の学級の良いところを取り入れて、自分の学級にも生かしていきましょう。おいしく、楽しく、みんなで協力して給食を食べたいですね。各学級の様子は5月号以降でお知らせします。楽しみにしてください。

### <給食豆知識>

世界の多くの国でも、給食があり、それぞれの国によって特徴があります。例えば、右の写真は韓国の給食です。米には穀物が混ぜてあることが多く、キムチもしっかりメニューに入っています。金属製の容器や箸が韓国風ですね。

日本の給食でも、様々な国の料理が登場します。日本にいなから、給食でおいしい外国の料理が食べられるのは素敵ですね。毎日の食事は未来の自分をつくる大切な活動です。これからも「食」に対する関心を高めていきましょう。

