



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嬉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 「パセリ」>

セリ科の一・二年草で、原産は地中海沿岸です。紀元前から薬用や香辛料として栽培されてきた古い歴史を持ち、古代ギリシャでは各家庭の庭先に植えられ、食後に噛んで歯を磨いたり、口臭消しのために使ったりなど、日常的に使っていたといわれています。

旬の食材料理

パセリたっぷりの ドライカレー



- ① パセリ、たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ② にんじんはすりおろす。
- ③ レーズンは熱湯を回しかけ、水気をきる。
- ④ 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で焦がさないように炒める。
- ⑤ にんにくの香りが出たらたまねぎを加え、キツネ色になるまで炒める。
- ⑥ ⑤に牛肉を加え、ポロポロになるまで炒める。
- ⑦ ⑥ににんじんのすりおろしを加えてさらに炒める。
- ⑧ ⑦にカレー粉大さじ1と1/2、ケチャップ大さじ2、水1/4カップを入れ、汁気がなくなるまで炒める。レーズンを加えてさっと炒め、火を止めてからパセリを加えて混ぜ合わせる。

※作ってみた感想を聞かせてください。(担当 奥村)

食育担当からのお知らせ

本年度も食育通信を通して、毎月様々な食に関する情報を発信していきます。各学級での給食の取り組みなども紹介します。食育通信を通して、食に対する関心を高めていってください。毎日の食事は自分のからだところを作る大切なものです。おいしく、楽しく、みんなで協力して食事ができるようにしていけると良いですね。

<本年度の旭中の食育について>

本年度も引き続き旭中学校の食育スローガンを、「あと一粒のお米で、一口の勇気で」とします。。毎月19日は食育の日です。食育の日の給食では、あと一粒でもいいからいつもよりたくさん食べてみましょう。嫌いな食べ物や、普段残してしまう食材も一口は食べてみましょう。

