



食育通信



～ 毎月19日は食育の日 ～

9月号 尾張旭市立旭中学校 発行

食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋と、夏の暑さが和らぐ9月は秋の訪れを感じる季節です。山や里は実りを迎え、きのこや木の実、地中で育った根菜類が顔を出します。

朝晩に冷気を感じるようになり、空気も乾燥してきます。乾燥した空気は、私たちの喉の潤いを奪い、呼吸機能をつかさどる肺機能の低下や、気管支ぜんそくなどの季節病が発生しやすくなります。

<9月の旬の食材 「しめじ」>

昔から「香りまつたけ、味しめじ」といわれるように、抜群の風味が持ち味の人気の高いきのこです。しかし、現在は「ひらたけ」や「ぶなしめじ」といった人工栽培のものが主流のため、「味しめじ」と謳われたしめじは高級品となり手に入れることは困難な状況です。傷みやすいので購入したら2～3日で使い切るようにしましょう。

旬の食材料理

しめじとカニカマの 薄たま焼き



- ① しめじは石づきをとって、小房に分ける。カニカマは半分に、いんげんは小さめに斜め切りにする。
- ② フライパンに、いんげん、しめじ、サラダ油大さじ1/2、塩小さじ1をいれて、火が入るまで炒める。
- ③ 卵2個、顆粒鶏ガラスープ小さじ1/2、サラダ油大さじ1/2をよく混ぜ合わせ②へ流し入れ、具材の間にカニカマをのせる。
- ④ 蓋をしてごく弱火で、卵に火が入るまで蒸し焼きにする。

※作ってみた感想を聞かせてください。(担当 角谷)

きのこは全般に食感が良く満腹感が高いわりに100gでおおよそ20kcal前後と低カロリーであることも魅力の一つです。

牛乳特集！ みんなで牛乳を飲もう！

毎日の給食で必ず出る牛乳。中には「苦手だな・・・」「ごはんと合わないよ」と思っている人も多いのではないのでしょうか。しかし、牛乳はみなさんの栄養バランスを整える大切な飲み物なのです。牛乳に含まれる栄養素は、カルシウムやビタミン、ミネラル、たんぱく質、炭水化物、脂質などをバランスよく含んでいます。そして、嬉しいことに、どの栄養素も消化吸収されやすい状態になっているというのが牛乳の素敵ところです。今回はそんな素敵な牛乳について特集します。

<牛乳で期待できる6つの健康効果>

- 1 安眠効果（不眠症改善）
- 2 精神安定効果（ストレス解消）
- 3 基礎代謝の向上（疲れにくい体に）
- 4 便秘効果解消
- 5 血流量・免疫力のアップ
- 6 骨を強くする

牛乳は、私たちの生活にとって身近な飲み物で、さまざまな健康効果や美容効果があります。しかし、牛乳が身体によいからといって飲みすぎると、日本人は乳糖分解酵素をあまり持っていないから、消化吸収ができないことから、下痢や腹痛にうなされることもあります。給食の牛乳を残さず飲んでほしいですが、何事も度を越すことは禁物です。調子に乗って何本も飲むことはやめましょう。

