



# 食育通信



～ 毎月19日は食育の日 ～ 11月号 尾張旭市立旭中学校 発行

11月になり、だんだんと冬の気配が近づいてきました。朝晩の冷え込みはさらに厳しくなり、冬の準備の助走期間を迎えます。この時期には、胃腸の働きを高め、体を温める根菜類がますますうまみを増してくる嬉しい季節です。体内を温める食べ物をしっかり取り、免疫力を強化し、秋の冷気に負けない体力をつけましょう。

## <11月の旬の食材 「カリフラワー」>

アブラナ科の野菜で、2千年も前から栽培されていたという記録があり、キャベツの変種のため別名花野菜、花キャベツとも呼ばれています。ブロッコリーが突然変異して誕生したといわれ、白い花蕾が一般的ですが、紫色やオレンジ色もあります。



旬の食材料理

### カリフラワーのマリネ



- ① カリフラワーはよく洗い、酢を少々入れた熱湯でさっとゆで、食べやすい大きさの小房に分ける。
- ② サーモンは食べやすい大きさに切る。レモンは薄いいちょう切りにする。
- ③ しめじは熱湯でさっとゆで、食べやすい大きさに分ける。
- ④ ボウルにオリーブ油 50cc、酢 50cc、しょうゆ小さじ1、塩小さじ1/2、こしょう少々を入れよく混ぜ、①、②、③を加えてよく混ぜ、冷蔵庫で味をなじませる。
- ⑤ 盛り付けてできあがり。

※作ってみた感想を聞かせてください。(担当 角谷)



## 今月の食育コラム

## 食事と冷えの関係性

11月に入り、朝晩は寒くなってきました。今週は「冷え」に関するコラムを紹介します。人は、食べること、体を動かすことで熱を作り出し、その熱が血液によって体のすみずみまで運ばれることで体温をキープしています。しかし、血液の循環が悪くなると、体の熱がうまく流れていかず、体の末端まで代謝が進まず、手足や腰などがいつも冷たく感じられる症状がおこってきます。

### <食事と冷え>

食事の栄養バランスが悪いと、吸収される栄養素が少なく、体の中で作りだすエネルギーが少なくなるため、冷えや低体温を招きます。冷えが気になる人は、常温より冷えているものはなるべく食べない、飲まない、加熱したものを食べるようにする、体を温めるといわれている食材（寒い地方で採れるもの、冬が旬のもの、色が濃いもの、地下で育つもの（根菜類）、塩分が多いもの、辛さのあるもの、色の濃いもの、発酵食品など）を意識してとるなどの工夫をしてみましょう。

