



# 食育通信



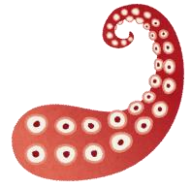
～ 毎月19日は食育の日 ～

5月号 尾張旭市立旭中学校 発行

5月は、すがすがしい「五月晴れ」が心を軽やかにしてくれる一方で、「五月病」といわれる症状が表れる時期でもあります。そんな時は免疫力も低下しやすく、ちょっとしたことで体調を崩しやすいので注意しましょう。ビタミンCの豊富な食べ物を積極的に食べ、ストレスに負けない食生活を心がけ、バランスのよい食事をとることが大切です。

## <5月の旬の食材 「たこ」>

食用とされるのは真ダコ科で、真ダコ、手長ダコ、水ダコ、イダコが主流です。多くはすし種に用いられ、新鮮な生ダコは吸盤が吸いつきます。豊富に含まれるタウリンに暗視効果があるので、忍者が訓練時に愛食していたともいわれています。



旬の食材料理

### タコのじゃがいも包み揚げ



- ① ゆでダコを小さく切り、片栗粉をまぶす。
- ② あさつきをみじん切りにする。じゃがいもはよく洗い、半分に切って皮ごとゆで、ゆであがったら皮をむき、マッシュする。
- ③ ②に粉チーズ、片栗粉、を加えよく練り混ぜ、12等分に丸める。
- ④ ③を手の内に乗せて丸く広げ、中央に①を乗せ、包み込むように丸く形を整え、全体に小麦粉をまぶす。
- ⑤ 170℃の油で、こんがり揚げる。
- ⑥ 器に盛り、パセリとソースを添える。

## 今月の給食ニュース！！

## 給食委員にインタビュー

給食が始まって1ヶ月が過ぎました。どの学級でも新しい当番活動や学級の雰囲気慣れ、楽しく会食をしている様子うかがえます。今回は前期給食委員の皆さんに給食の様子を聞きました。それぞれの学級に良い点や課題点があるようです。良いところは継続させ、課題点は全員で解決していけるようにしていけると良いですね。



当番の人がてきぱき動いてくれて、早く準備ができているよ！当番以外の人も手伝ってくれて、みんなが協力しているから、スムーズに給食が始められるんだ！みんな楽しそうに会食していて、とても良い雰囲気で食べられているよ！

準備は早いけど、片付けに時間がかかっているところが課題ね。立ち歩く人も多いし。あと、食べ残しが多いのが気になるわ。特に野菜や牛乳ね。あと一口でも食べるようにしてくれたら良いのだけど…。

