

食育だより

平成23年度 11月18日

福知山市立三和中学校

文責 荒木 昌代



11月も後半になると、このあたりの風物詩である「丹波霧」が発生し、秋の深まりを告げています。この霧は昔から、作物を育てる恵みの霧ともいわれています。

先日、この恵みを受けておいしく実った柿の収穫をしました。鈴なりの柿をとることに夢中だった私は、柿ぼりのタブーを忘れてしまい、大失敗をしてしまいました。～太陽の光が十分に当たる木のてっぺんで実った大きくていい色の柿は、鳥のために残しておくもの～ぼった直後に思い出しました。口で采配をふるっていた父に「まあ、下の方でも残ったったらええわ。」と許してもらい、無事柿ぼりは終了！改めて、自然と共生していくために先人が考えた知恵に畏敬の念を抱いた小春日和の一日でした。



風邪対策 この食材のこの成分に注目！

寒くなるにつれ、風邪気味の生徒が増えつつあります。

かぜの民間療法をいくつか紹介しますので、風邪対策の参考にしてください。

しょうが ジンゲロン

新陳代謝を促進し、体を温めます。解熱作用、発汗作用、のどの痛みの緩和などの作用があります。



ねぎ アリシン

血行をよくして体を温めます。風邪のひき始めに最適！白い部分に咳止め効果あり。



ニラ アリル

冷えた胃腸や内臓の調子を整えます。



たいじん イソチオシアトール

消炎作用があるため、かぜによる鼻づまりや頭痛、発熱に効果があります。



たまご(しろみ) リゾチーム

のどの痛みやたんを切ります。



梅干 クエン酸

殺菌作用と解毒作用があり、しょうがと組み合わせるといいです。



症状に合わせて、効果のある食材をとりいれましょう！



三和中生大活躍!!

実りの秋、各学年食育の成果を地域に発信しました

●1年生・・・三和ふれあいフェスティバルにおいて、食育劇「元気輝！食のホップ、ステップ、ジャンプ」を演じ、食の大切なメッセージを伝えました。



●2年生・・・職場体験でお世話になった地域の人達を招待し、地元食材たっぷ

りの「三和のお宝ランチ」でおもてなしをしました。

参加された方から、「お宝ランチは人を幸せにする魔法のランチ たよ。」と嬉しいお言葉をいただきました。



●3年生・・・三和ふれあいフェスティバルにおいて、地元の食材を使った三和中スイーツ「みわウニー」の販売をしました。

三和中の新キャラクター「レザンヌ」も参戦！



400個近く準備しましたが、あっという間に完売！

おすすめレシピ

～三和のお宝ランチより～

☆ ミ7ニッシュオムレツ(三和産食材のオムレツ)

★じゃがいも (1個 150g) 2個 ... いちょう切り→ゆでる

★たまねぎ (1個 400g) 1個 ... 薄切り

ソーセージ (1本 27g) 4本 ... 輪切り

サラダ油 適量

塩 小さじ 1/2

こしょう 少々

★たまご(菟原のたまごで) 6個

塩 適量

サラダ油 適量

【作り方】

- ①材料をサラダ油で炒め、塩・こしょう
- ②ボールにたまごをわり入れてほぐし、①の具を加え混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し、②を流し入れ、かき混ぜながら半熟状態にし、弱火でふたをし、焦がさないように中まで火を通す。
- ④切り分けて盛り付ける。

4人分です!



★印の食材は、地元で調達可能です



○ 風邪対策

この食材のこの成分に注目！

について

風邪の民間療法として、家庭で昔から実践されてきている手作り特効薬について、簡単に紹介をして

ってください。

何気なくとり入れられてきた民間療法ですが、紹介したようにそれぞれ臨床栄養学的にも実証され

ています。

病院や薬にたよるだけではなく、家庭の協力も得ながら、これらを「食べる薬」として活用いく

よう、
指導してください。