

調理実習のお知らせ!

- ▶内容/カルシウムを上手にとりましょう
(鶏肉と豆腐の磯辺焼き ほか)
- ▶日時/2月25日(火) 10時~13時30分
- ▶場所/社会老人福祉センター
- ▶定員/12人
- ▶参加費/300円



- ▶持ち物/エプロン、三角巾
- ▶申し込み締め切り/2月21日(金)
- 申し込み・問い合わせ先/健康推進課健康推進係
(栄養士) ☎482-2935(課直通)まで。
- ※調理実習やレシピのことでご意見などありましたら、栄養士までご連絡ください。

野菜をもお〜っと食べましょう!

お手軽料理レシピ

低温で乾燥した冬は、風邪のウイルスが活発になりやすい時期です。ビタミンは鼻や気管の粘膜を丈夫に保ったり、免疫機能を高めたりする効果もあります。主菜(魚・肉・卵・大豆製品)に多く含まれるタンパク質は、ウイルスの感染や増殖を防ぐ免疫細胞を作ります。ビタミンの多い野菜をはじめ、いろいろな食品を使った栄養バランスの良い食事を食べ、十分な休息をとって免疫力を高め、風邪などを予防しましょう。

野菜たっぷりカレーうどん

【材料(2人分)】

- ホウレンソウ 4株
- ニンジン 4cm
- 玉ネギ 1/2個
- 長ネギ 1本
- スライスベーコン 1枚
- 高野豆腐 2枚
- おろししょうが 少々
- カレールウ 1片
- 麺つゆ 適量
- だし汁 適量
- でんぷん 適量
- ゆでうどん 2玉

【作り方】

- ①ホウレンソウはゆでて一口大、ニンジンと玉ネギ、ベーコンも食べやすく一口大に切る。長ネギは斜めに切る。高野豆腐は湯で戻して、一口大に切る。
- ②鍋に、だし汁とニンジン、玉ネギを入れて煮る。やわらかくなったらベーコンと高野豆腐、しょうがを入れ、麺つゆとカレールウで味付けし、水で溶いたでんぷんでとろみをつけて、ホウレンソウを加える。
- ③別の鍋でうどんをゆでて器に盛り、②をかける。好みで一味唐辛子などをかけていただく。

肉豆腐

【材料(2人分)】

- 木綿豆腐 1/2丁
- 豚ローススライス肉 100g
- 玉ネギ 1/2個
- コマツナ 2株
- ニンジン 2cm
- しらたき 1/2袋
- 油 適量
- 砂糖 大さじ2くらい
- しょうゆ 大さじ3~5
- 酒 大さじ2くらい

【作り方】

- ①豆腐は食べやすい大きさ、豚肉は大きめの一口大、玉ネギはくし型、コマツナは3cmくらいに切る。ニンジンはイチョウ切り、しらたきは熱湯をかけてから食べやすい大きさに切る。
 - ②鍋を熱して油を入れ、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら調味料で味付けし、野菜としらたきを入れて煮る。全体に味がなじんだら出来上がり。
- ※食べる前日に煮ておくと、味がなじんでおいしいです。



問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎482-2935(課直通)



八幡 陸 ちゃん



本間 明音 ちゃん



三浦 大河 ちゃん



畑 裕之 ちゃん



中野 にこ ちゃん



高橋 杏時 ちゃん



佐藤 葵斗 ちゃん



川畑 終二 ちゃん



神子島 るか ちゃん



松橋 瑞穂 ちゃん

むし歯の〇〇事情が大変な1つは?



今月の栄養士
大島 史絵 さん

町では、生涯にわたる健康で、豊かな人間性を育むことができる社会の実現を目指し、食

育の推進を図っています。

この度、児童、生徒、保護者の方々などを中心とした一部町民の皆さんのご協力を得て、弟子屈町食育推進委員会がアンケートを実施したところ、大変な結果が生まれました!

5年前のアンケート結果と比較すると「朝食をいつも食べない・時々食べない」と回答した小・中学生の割合が、残念ながら増加してしまつたのです。

▼小学生/6%(5年前) ↓17%(今回)

▼中学生/21%(5年前) ↓22%(今回)

これは、全道の結果(小学生7%、中学生12%)と比較しても、高い割合です。

なぜ、朝食を食べないのか?その理由としては「食欲がないから」「時間がないから」ということが多いようです。「太りたくないから」「以前から食べる習慣がないから」「用意されていないから」という回答もあります。理由をみると、生活習慣の乱れや環境が引き起こしていることだといえそうです。

脳や体の成長発達期である小・中学生にとって、朝食をとることはとても大切です。藤

朝食をとらない!!学力低下!?

文部科学省が行っている調査では、朝食をとる頻度が高いほど学力調査の平均正答率が高く、反対に朝食をとる頻度が低いほど平均

正答率が低い傾向にあるという結果が出ています。(文部科学省「平成25年度全国学力・学習状況調査」より)

朝食をとるとこんな良いコトが

①脳の働きを活発にし、集中力や記憶力が高まる。【学力アップ・仕事効率アップの可能性】

②体温が上昇し、代謝が高まる。【1日を活動的にスタートできる】

③太りにくい体をつくる。【欠食理由「太りたくないから」とは逆ですね】

④便秘解消。【胃腸の働きが活発になるため】

⑤疲労感が少ない。【エネルギーがチャージされるため】

【エネルギーがチャージされるため】

本州の某有名大学の学生食堂で、健康管理や生活習慣の見直しにつなげていく契機として、朝食の価格を見直し「100円朝食」を始めたテレビで取り上げられていました。学生たちの反応は上々のようでした。学生生活に集中できるなどとして、他の大学でも実施されています。こうしたことから、朝食の大切さに対する関心の高さがうかがえます。

生活習慣は小さいときに身に付くものです。それに大きな影響を与えるのは、大人であることを忘れてはいけません。生活習慣を大人になってから直すのは、なかなか困難です。小さいときから正しい生活習慣を身に付けられるような環境づくりができればと思います。

善は急げ!さっそく明日から、家族みんな朝食をとってはいかがでしょうか。

□問い合わせ先/健康推進課健康推進係 ☎482-2935(課直通)まで。