



いただきます・ごちそうさま

ご入学・ご進級おめでとございます。

今月から食を通して生徒たちの健やかなる成長をサポートできるよう食育通信「いただきます・ごちそうさま」をお届けします。

「体」と「心」と「食べ物」と。

体の元気は心の元気。そして、心の健康は体の健康にもつながっています。

☆食べ物とは、

心を強くし、安定させてくれます。

心の動きには、脳や神経の状態が大きく影響します。脳や神経をつくるもとになるものは、肉や魚、卵、豆類、乳類などに多く含まれている「たんぱく質」や、植物油、バターなどの動物性脂肪に多く含まれている「脂質」などです。また、脳が唯一エネルギーとして利用できるものが、穀類やいも類などに多く含まれている「炭水化物（ブドウ糖）」です。そして、脳や神経が正しく機能するためには、野菜や果物などに多く含まれている「ビタミン類」や「ミネラル分」が不可欠です。



☆食べ物とは、

体を動かすエネルギーとなります。

体を動かすエネルギーのもとになるものは、おもに「炭水化物」です。この炭水化物がエネルギーになるときにも野菜や果物に多く含まれている「ビタミン類」や「ミネラル分」が必要となってきます。

☆食べ物とは、

体をつくり、修復・維持してくれます。

体をつくるもとになるものは、「たんぱく質」です。そのたんぱく質が体の細胞などになるためには、野菜や果物などに多く含まれている「ビタミン類」や「ミネラル分」が不可欠です。好きな物だけでなく、いろいろな食べ物をまんべんなく食べる工夫をしていきましょう。



4月から蒲刈中学校に赴任しました栄養教諭の石丸美千代です。どうぞよろしくお願いいたします。

臨時休業や外出自粛などで、お家で過ごすことが多くなり、今までより食欲が減った人や逆に食欲が増した人がいるかと思えます。朝・昼・夕食をできるだけ決まった時刻に食べるようにしたり、旬の食材や季節の行事食を意識した食事をしていくことも体や心の健康につながってきますよ。



◆ お家でクッキング!! ◆

・春野菜のクリームパスタ

カップスープの素を使用することで、簡単にクリームパスタを作ることができます。

＝材 料（1人分）＝

ベーコン	1枚	牛乳	100cc
春きゃべつ	大1枚	カップスープの素	1/2袋
アスパラガス	中1本	塩・こしょう	少々
しめじ	1/4袋	※カップスープの素は好みで	
いため油	小さじ1	コーンやきのご等を使用し	
スパゲッティ	80g	てください。	

- ① ベーコンは1cm幅に切る。春きゃべつはざく切り、アスパラガスは斜め細切り、しめじは小房分けにする。
- ② フライパンにいため油を入れて中火にかけ、ベーコン、しめじを加えて炒め、牛乳、カップスープの素を加えて弱火で煮る。
- ③ スパゲッティは表示通りに茹で、茹で上がり1分前にアスパラガス、春きゃべつを加える。
- ④ ②の中に湯切りをした③を加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を整える。