

マザーズキッチンだより

ご卒業、進級おめでとугоさいます！

上の学校に進むと、これまで親しんできた学校給食がなくなってしまう人もいますね。今までは保護者の方や先生方が、みなさんの生活や健康のことを考えてくださったことが多かったと思いますが、これからは自分自身で判断する場面がきっと増えてくるでしょう。食生活や栄養面からみなさんへのメッセージです。

食べることを大切に！



「食べる」はみなさんの「生きる」を支え、健康の入口になり、人と人とのつながりやきずなを作ります。毎日楽しく食べられること、そして食事をする時間を大切にすること。もちろん食べ物を大切に扱うことも忘れないでください。

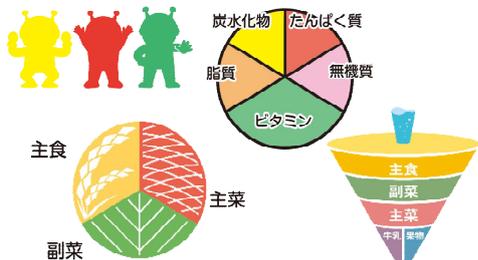
食卓の向こう側にも

思いを寄せられる人に



毎日の食卓。その向こう側には、食べ物を作る人、とる人、育てる人、運ぶ人、お客さんのために品物をそろえてお店を切り盛りする人、そして材料を集め、食べる人の健康を考えながら献立を決め、心を込めて料理を作る人たちがいます。そんな社会の営みによって、ふだんの食生活が成り立っていることに思いを馳せ、感謝する心を忘れないでください。また食べ物も通して地球温暖化や環境問題、貧困や格差といった社会課題にも思いや心を寄せることのできる、優しい人であってほしいと思います。

「栄養」のことも頭の隅に



「どんなものをいつ、どれくらい食べるのか」、そして「今だけでなく、これからの長い先も考えた食べ方」。「体の中での最適な栄養のはたらきによる食品グループ」「五大栄養素」「主食・主菜・副菜」など給食の時間や授業を通して学んできた、食べ方や栄養の知識、そしてバランスよく食べるための技をこれからの生活でも、ぜひ生かしてください。

イラスト出典元：食育フォーラム(健学社)※この紙面のイラストは転載禁止です。

今月の食育コラム

七味(しちみ)

七味 は7つの香辛料が使われている調味料でそばやうどん、豚汁、鍋物など様々な料理の薬味として使われています。代表的な7つの香辛料の特徴として、

- ①赤唐辛子：辛味のベースになります。
- ②山椒：しびれるような辛さと香りが特徴。
- ③胡麻：香ばしさがあり胡麻に含まれる油分が辛みを和らげます。

- ④陳皮(ちんぴ)：みかんの皮を乾燥させたもので、柑橘系の香りと苦味があります。
 - ⑤青のり：海藻の磯の香りが特徴。
 - ⑥けしの実：木の実のような風味を加えます。
 - ⑦生姜：辛味成分に体を温める働きがあります。
- 一味(いちみ) は赤唐辛子だけを粉末にしたものなのでより辛味が強いです。

年間テーマ：日本の調味料ずかん
作成：大崎市学校栄養士会