



春がそこまで来ていることを感じると卒業や進級ももうすぐです。子供たちの成長が一番輝いて見える季節を迎えようとしています。この1年を振り返ってみて給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか。よかったところはそのまま継続し、足りなかったことは気を付けながら今年度最後の給食を楽しく味わっていきましょう。

自分の成長を知り、健康によい食事を意識した生活ができるようになろう！

筋肉や骨、内臓、血液、皮ふなど、私たちの体は食べものから作られています。また体は毎日ほんの少しずつ入れ替わっています。つまり、古くなった細胞が壊され、新しい細胞に作り直され続けているのです。この時食べものから栄養素が使われるのです。

<p>腸</p> <p>腸管の上皮細胞</p> <p>数日</p>	<p>皮ふ</p> <p>約22日</p>	<p>血液</p> <p>赤血球</p> <p>100~120日</p>	<p>骨</p> <p>約5ヵ月</p>	<p>神経細胞や卵細胞のように一生新生しない細胞もあります。</p>
--	------------------------------	---	-----------------------------	------------------------------------

「健康な体は1日にして成らず」です。そして食は、生きていくうえでの楽しみでもあります。でも、食べたいものだけを好きに食べていたら、栄養が偏り、日々生まれ変わる体に、必要な栄養素を補給できないリスクが高まります。「健康と食事はつながっていること」を理解し、1食1食バランスの良い食事を心がけてほしいと思います。

1年間どのような食生活を送りましたか？

この1年間みなさんの食生活はいかがでしたか。食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも次の項目をチェックして、足りなかったところはぜひ見直すようにしましょう。

- 毎日、朝ごはんを食べましたか？
- 一日3食、きちんと食べましたか？
- 好き嫌い、食べず嫌いはい減りましたか？
- おやつなどをかうとき、きちんと表示を見ましたか？
- おやつは時間と量を決めて食べましたか？
- 食事をする前に手洗いをしましたか？



- 食事はよくかんで食べましたか？
- 「ながら食べ」をしませんでしたか？
- 食事のマナーを守って食べることができましたか？
- 感謝して食べることができましたか？
- 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか？
- 家族や友達と楽しく食べられましたか？



～野菜の日 家庭用レシピ～
「新玉ねぎたっぷりサラダ」

- (材料) 4人分
- ・新玉ねぎ 1個
 - ・もやし 80g
 - ・にんじん 1/4本
 - ・きゅうり 1/3本
 - ・ホールコーン 20g
 - <ドレッシング>
 - ・新玉ねぎ 中1/6個
 - ・酢 小さじ2
 - ・サラダ油 大さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ1
 - ・砂糖 小さじ2/3
 - ・塩 少々
 - ・こしょう 少々
 - ・練りがらし 適宜

<作り方>

- ① にんじん、きゅうりは千切り、新玉ねぎはスライスする。
- ② 野菜はすべてゆでて水にとり、冷ます。 ※家庭では生も可。
- ③ ドレッシングを作る。玉ねぎはすりおろし、その他の調味料を耐熱容器に入れ、電子レンジで30秒ほど加熱する。(600W)
- ④ 冷めたら野菜にかける。

※調味料を加熱することによって玉ねぎの辛さが甘さに変わりおいしくなります。電子レンジによって温める時間が異なります。様子をみながら加熱してください。

玉ねぎは、季節によって産地が異なりますが、1年中出回っています。主な産地は、北海道、兵庫、佐賀県などです。やわらかな早どりのものは、3～4月に出荷され、新玉ねぎといえます。新玉ねぎは、みずみずしく甘いので生でもおいしく食べられます。2月～4月が旬なので、ぜひこのおいしい時期に味わってみてください。



食育フォーラムより引用