

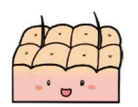
食は人を良くする

令和5（2023）年3月
茨木市立北中学校

最近、日差しが少しずつ春を感じさせてくれますね。
3月に入り今年度も残りわずかとなりました。この1年間どのようなことに気をつけて食事をしましたか？
1年間の振り返り食事の大切さを考えてみてください。

毎日の食事を大切に

筋肉や骨、内臓、血液、皮膚など私たちの体は食べ物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。この時食べ物からの栄養が使われるのです。

腸	皮膚	血液	骨
			
数日	約22日	100～120日	約5か月

まさに「健康な体は1日にして成らず」です。今日から、1食1食バランスのよい食事を心がけることが大切です。

春休みに… 料理をする機会を作ってみてはどうですか？

自分で料理をすれば、硬いものをやわらかくしたり、薄味に仕上げたり、油を控えることもできます。作る量も食べられる量にとどめることができ、ゴミも少なくて済みます。

また、料理をすることは、さまざまな面から「自分に自信をもつ」「自分を好きになる」ことができると言われています。「自分でごはんを作った」、家族の人の分も作ることができれば「誰かの役に立てた！」という「達成感」を得ることができます。

最初から料理が上手な人はいません。意識して自分の手を動かして料理する機会を増やしていき、自分の体調コントロールにも役立ててください。



『食』は生きる基本
人十良 → 食

『食』という字は、『人』を『良』くすると書いて『食』になります。食べ物は人を良くするものだというのが、この字からもよくわかります。（食育だよりのタイトルにもなっています。）

私たちは食べ物から命をもらっています。赤ちゃんから子ども大人へと成長していくとき、身体のもとになる材料や生命のエネルギーは、すべて食べ物からいただいているのです。

赤ちゃんは、生まれてはじめて出会うものをまず口にいれます。人は「生きるために食べる」ということを本能的に知っているのかもしれませんが。お母さんのおっぱいの位置を教えなくても探しあてます。つまり『食』は生きる基本なのです。そして、どんな身体をつくり、その身体でどんな活動をしていくかは、すべて食べ物が基本になっているのです。そう考えると、どんな食べ物を、どんなふうに食べるかということは、けっしておろそかにできない大切な「生きる力」だといえます。『だれにもわかる食育のテーマ50』より一部抜粋

食べることは生きること・・・忘れないでください。

簡単クッキング

☆☆レンジでオムライス☆☆

材料(2人分)

- ・ハム 2まい
- ・ホールコーン 15g
- ・温かいごはん 茶わん2はい分
- ・バター おお 大さじ2
- ・ケチャップ おお 大さじ4

〈作り方〉

1. ハムを約1cm四方に切る。
2. 耐熱のボールにごはん・ハム・コーン・バター・ケチャップをいれてスプーンでよくまぜる。ラップをし電子レンジ(500W)で約4分加熱する。(温まったらもういちど軽くまぜる。)
3. 卵をボールにわり、塩・こしょうし、よくまぜる。
4. フライパンに油をひき、卵をいれておはしでまぜ、いり卵をつくる。
5. 2のごはんを、おさらにいれ、上から卵をのせてできあがり♪♪

- ・卵 2こ
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・サラダ油

