12月食育だより

2022年度12月号

茨木市立西中学校 栄養士　上遠野　葉月

今年も残すところあと少しとなりました。この 1 年、元気に過ごすことができましたか？寒さも厳しくなるだけでなく、この時期は乾燥しやすくなります。手洗い・うがい、バランスの良い食事をとることを心がけましょう。

年末から年始にかけて、冬至や年越しなどの行事があります。日本の食文化や行事食について、裏面の Let's eat 12 月号に載せているので、あわせてご覧ください。

食生活を見直し、腸から元気に！

便がなかなか出ないと、1日元気に過ごすことできなかったり、なんだかイライラしたりと…ゆううつになることもあります。そうならないために、食生活を見直して、腸から元気になりましょう！

○食物繊維をとる

食物繊維は、消化・吸収されず、エネルギーにはなりませんが、腸のはたらきを活発にし、便通をよくして体調を整える働きをしています。食物繊維は水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の2種類あるので、様々な食品を食べて、両方バランスよくとりましょう。

水溶性食物繊維

→腸内の善玉菌を増やす働きがある。

海藻類

果物類

繊維のやわらかい野菜

不溶性食物繊維

→便の量を増やして腸管を刺激し、腸の運動を活発にさせる働きがある。

大豆類

玄米

いも類

きのこ類

根菜類

（ごぼうやれんこんなど）

○食事をしっかりととる

食事の量が少ないと、つくられる便の量が少なくなり、悪循環になることもあります。特に朝ごはんは、シリアルだけ、食パンだけなどで済ませるのではなく、ごはんやみそ汁など重量のあるものをとり、排便を促しましょう。

○甘いものやお菓子をひかえる

→エネルギーが高い割に、便のかさにはなりません。さらに、食事前におやつを食べると、満腹になって十分な量の食事をとることができません。

○水分をとる

→便がやわらかくなり、排便しやすくなります。

○朝食後

→朝食の摂取は胃や腸を刺激し、排便を促しやすくなります。

便秘の原因や程度によっては治療が必要なこともありますので、食生活を見直してもなかなか改善されない場合は、医療機関を受診されることをおすすめします。

12月の中学校給食

給食を注文される方は、12月分のご注文のお忘れがないように、お願いいたします。

- **12 月 7 日(水)は、 全学年短縮授業のためなし**
- **12 月 16 日 (金) ～22 日 (木) まで 4 時間授業ですが、注文できます。忘れずに取りに来てください。**
- **今月の給食は、22 日(木)までです。終業式の日は注文できません。**

旬の食材「大根」

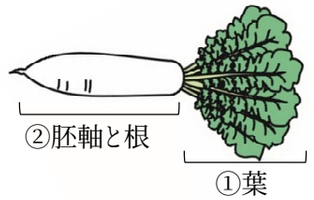
大根は、根っこの部分に養分を蓄えて大きく成長したものです。昔から1年中でまわっていますが、夏にとれる大根は辛くて、水分が少なめです。一方、旬の今頃にとれる大根は、みずみずしくて、甘みがあっておいしいです。

また、大根に含まれる酵素は、消化を助け、胃の調子を良くしてくれます。 古くから日本に伝わる春の七草の「すずしろ」は大根のことですが、正月料理で弱った胃腸を整えてくれるのに有効です。

旬の食べものクイズ

1. 大根の次の２つの部分で栄養が豊富なのは、どちらでしょう。

① 葉
②胚軸と根

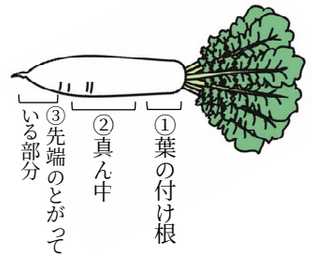


答え①葉

β-カロテンやビタミン C、カルシウムを多く含むので、捨てずに活用しましょう。細かく刻んでみそ汁やチャーハンに加えたり、じゃこ・ごま・しょうゆで炒めるとふりかけにもなります。

2. 大根の甘味のある部分はどこでしょう。

① 葉の付け根
② 真ん中
③ 先端のとがっている部分



答え①葉の付け根

甘味が強いので、サラダや炒め物に向く。

（②はみずみずしいのでおでんやふろふき大根などの煮物に向く。③は辛味が強いので、大根おろしやマリネに向く。）

マーボー大根　レシピ　（～先月 11 月 1 日の給食より～）

（家庭用にレシピをアレンジしています）

【材料　4 人分】

- 大根…1/2本
- 豚ミンチ肉…200g
- しょうが…1/2 かけ
- にんにく…1 かけ
- 玉ねぎ…1/2 個
- にら…1/2 袋
- ＊さとう…大さじ 2
- ＊塩…小さじ 1/2
- ＊濃口しょうゆ…小さじ 2
- ＊赤出しみそ…大さじ 2.5
- ＊豆板醤…小さじ 1/4
- 片栗粉…小さじ 1
- サラダ油…大さじ 1
- ごま油…小さじ 1

【作り方】

① 大根は 1cm 角切りにし、下ゆでする。玉ねぎ・しょうが・にんにくはみじん切り、にらは 2cm幅に切る。
② ＊の調味料を合わせておく。
③ フライパンを温め、油をひき、豚ミンチ肉、しょうが、にんにくを入れて炒める。
④ 肉の色が変わり、火が通ったら、玉ねぎを加えて炒める。
⑤ 大根を入れて、＊の調味料で味付けし、にらを加える。
⑥ ごま油をまわし入れ、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

ひとくちメモ

- 今が旬の大根を入れた、一味ちがったマーボーです。
- 豆板醤の量は、お好みで辛さを調整してください。
- 大根は下ゆでをすることで、苦みがやわらぎ、調味料の吸収がよくなります。