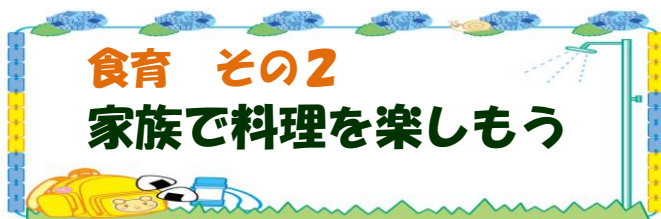




こんにちは、栄養教諭の堀崎です。梅雨に入りました。毎月19日は食育の日、とりわけ6月は食育月間です。自らの食生活を振り返り、健康の大切さを再確認するとともに、郷土の食文化に目を向けるや機会にしたいですね。給食では地元美浜町や、知多半島の食材を多く使います。ご家庭では食にどんなこだわりをおもちですか。また、家族の健康のために続けられていることはありますか。



料理で「脳力」もアップ！

「料理すること」は、脳を活性化させるといいます。それを世界で初めて実証したのが、脳科学者の川島隆太教授です。近赤外線計測装置（光トポグラフィ）を用いて調べると、料理する人の脳は血流量が増え、行動や感情をコントロールする機能、創造力や言語力を引き出す思考的機能、学習などの情報を処理する総合的作業力が向上することが分かったのです。料理には

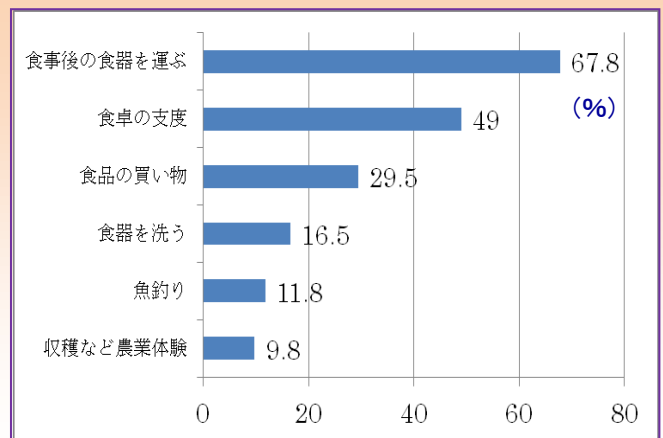
- ・料理を決めて買物する（計画）
- ・下ごしらえする（準備）
- ・切る、加熱する、味付けする（実践）
- ・盛り付け、食べる（評価・振り返り）
- ・片付ける

という流れがあります。手順を考え、時間を有効に使うことも必要です。また、人と会話しながら料理したり、出来上がった料理を盛り付けたりすることでも、脳は活性化します。我が家の子どもたちは、小学生のころ、父親と一緒にカレー作りをして以来、料理に興味をもち、簡単なものを見よう見まねで作るようになりました。家族で過ごす時間も忘れられない思い出になったようで、「家庭の日」の絵や作文に綴っていました。食卓を囲み、料理を味わって共感し合うことは、家族の絆を深めます。ぜひ家族で料理する機会をもちたいですね。

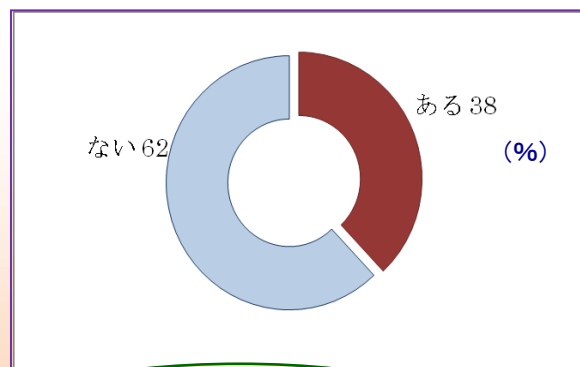
「食育」に父親も参加！

2013年4月、首都圏在住の30～40代の父親を対象に「第2回 現代の父親の食生活、家族で育む『食』」と題して、農林中央金庫行った調査によると、前回(2006年)に比べ、食育に熱心な父親が増えたことが分かりました。

●子どもに参加させてきたことは



●子どもにご飯や弁当を作ったことがありますか。



どんな料理かな、どんなお弁当かな。ワクワク！



ホーリー



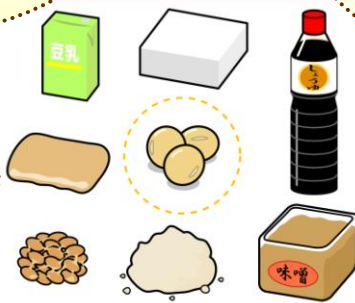
パワーいっぱいの大豆！何にへんしんしたか、分かるかな。答えは下に。

家族でチャレンジ 大豆 de へんしんクイズ

1. 煮た大豆をしぼると
() にへんしん。
牛乳に負けない栄養があるよ。

2. 昔は大豆を蒸して
わらにひと晩包んで
作ったよ。ねばねば
() にへんしん。
朝ご飯にいいね。

6. 大豆をしぼると
() にへんしん。
美浜町の給食には米
からできたものを使
うよ。



3. 煮た大豆をしぼって
にがりで固めると
() にへんしん。
味噌汁にピッタリ。

5. 大豆を煎って粉にすると
() にへんしん。
フレンチトーストに使
ったよ。次回もお楽しみに。

4. 大豆から芽が出ると
() にへんしん。
給食では和え物やビ
ンバによく使うよ。

5～7月に咲く白い花 卵の花

佐竹義輔他編『日本の野生植物 木本Ⅰ』参照

24日(月)

給食のおすすめ料理

卵の花煮

6月のたべものカレン
ダー「枝豆」を使って
います。

ホーリー



〈材料〉4人分

おから	1枚
ちくわ	小1本
油揚げ	適宜
にんじん	1/3本
むき枝豆	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
うすくちしょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
だし汁	50cc
酢油	小さじ1/2 少々

〈作り方〉

- ① ちくわは、縦半分で3ミリ厚さ、油揚げは油抜きして、縦半分の5ミリ巾、にんじんは千切り、むき枝豆は茹でる。だしをとる。
- ② 鍋でおからを煎る。(焦がさない)
- ③ ちくわ、油揚げ、にんじんを油で炒め、だし汁を加えて煮た後、調味料で味付けする。
- ④ ③に煎ったおからを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ 枝豆を散らす。

