



食育通信

別海町立上春別中学校

食育担当 ()

平成24年11月19日

第9号

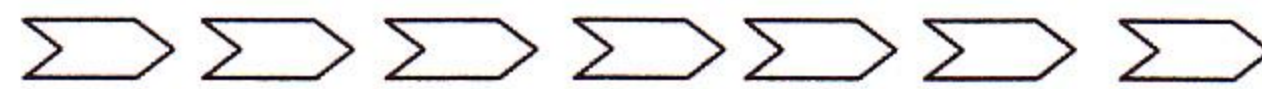
☆ 本日19日は「食育の日」です。

みなさん、こんにちは。

朝、霜が降りるようになり、寒いなあと感じることが多くなってきましたね。もうじき雪の時期です。これからの季節、からだを温める食材（タマネギ・ネギ・ニラ・ニンニク・ショウガなど）を積極的に食生活にとり入れたいものです。

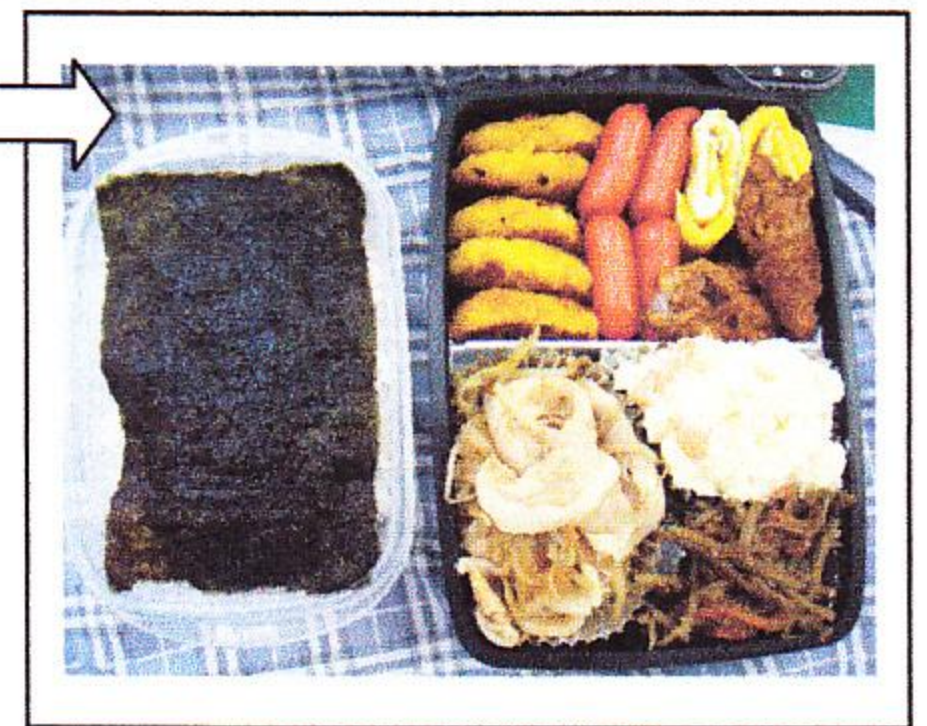
食べることは生きることの基本

ちょっと拝見☆your弁当2☆



とある弁当の日の前日。先生に「明日、先生のお弁当、激写しちゃおうかな!？」と冗談半分で言ったところ、次の日「気合いを入れてつくって来ました!」とニコニコ顔で弁当箱を開けて見せてくれた先生。

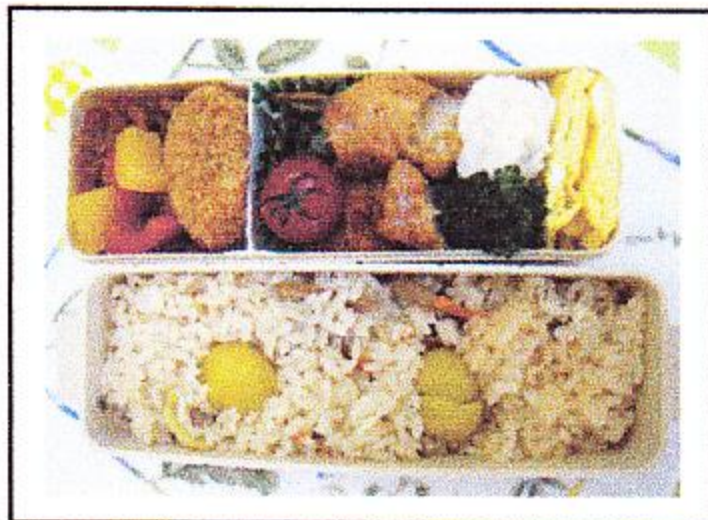
(真面目に応えてもらい、ありがたかったです)



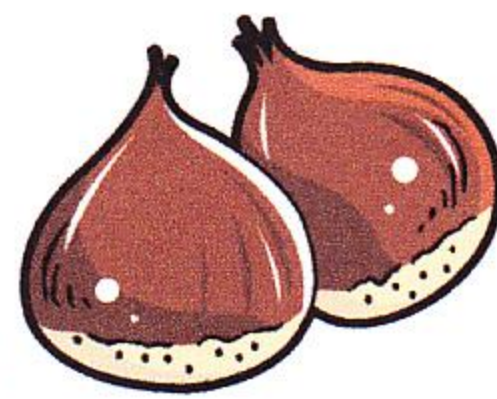
大きさを写真で表すことが難しいのですが、ご飯はなんと、タッパーに1合詰めてきたそうです。おかずも弁当箱いっぱいに入っていました。迫力があるお弁当でした。のり弁当にしてくるあたりも工夫ですね。ご協力ありがとうございました!

実は…もう一人「明日のお弁当は栗ご飯なのよお〜(´ー´)」と宣伝をしてくれた先生がいたので激写しちゃいました。

さて、ここで問題です。この先生とはいったい誰??



正解は、この方です!



栗の主成分は、炭水化物(でんぷん)です。サツマイモと同じくらい食物繊維が豊富だそうです。栗ご飯のお弁当は、とてもおいしそうですね。

旬の食材をつかってみそ汁を作ろう!



「みそ」は、大豆から出来ています。「大豆」は「畑の肉」と言われるように、たんぱく質が豊富で、栄養価の優れた食品です。「大豆」からつくられる食べ物は他にもたくさんあり、豆腐や納豆、食用油にもなります。醤油(しょうゆ)も「大豆」から出来ていますよ。

