

# 食育たより

令和3年8月5日(木)  
岩手県立大船渡高等学校定時制  
【第2号】

「食事で体の免疫力と筋力を高め、元気で強い体を目指そう」

## 第1回食育講習会を行いました!!

7月19日(月)、管理栄養士の菅原由紀枝先生を講師にお招きして、第1回食育講習会を行いました。生徒たちは菅原先生が持参して下さった植物の葉を使い、おもいおもいに鮮やかな葉っぱの緑を盛り付けに活かしていました。

新型コロナウイルスの影響で行動を制限されることも多いですが、定時制では「コロナ禍の新しい生活様式」を実践して、活動を続けていきます。



菅原管理栄養士さんのお話…コロナ禍の今こそ、命の尊さ、普段の健康のありがたさを再確認しよう

### 【生活習慣】

- ◆いつもと同じ生活リズムをキープしよう。(昼夜逆転はNG)
- ◆1日3食、特に朝ご飯はしっかり食べよう。特に朝ご飯は大切です。
- ◆体重を毎朝測定し、増減がないかチェックしよう。
- ◆仕事や学習、運動など、活動にあったバランスのよい食事を取ろう。

### 【食事の栄養】

- 免疫力アップ**…たんぱく質とビタミンA、ビタミンC、ビタミンDなどのビタミン類、食物繊維や発酵食品などで腸内環境を整える。バランスよく食べる、睡眠、休養、適度な運動が大切。
- 筋力アップ**…肉・魚・卵・乳製品に含まれるたんぱく質が有効。1日数回に分けて取ることが大切。



管理栄養士の菅原由紀枝さんには、8年間にわたり、定時制の食育に携わっていただいております。

調理実習「お弁当のおかずになる、体の免疫力と筋力を高める料理をつくろう！」

### メニューとつくりかた

「おかかおむすび」…米をといで炊く。鯉節に炒りゴマを加えて、しょう油を合わせ、ご飯に混ぜる。おむすびにして海苔を巻く。

「わかめオムレツ」…じゃがいも(薄いイチョウ切り)、玉ねぎ(ざく切り)、人参(みじん切り)を、油をひいたフライパンで炒め、火が通ったらわかめ(塩抜きして2cm幅に切る)を加える。ボウルに溶き卵、塩を加えて混ぜ、具材と一緒にオムレツにする。

「ピザ風厚揚げ」…厚揚げはさっと水で洗い、4~5cm四方に切る。とろけるスライスチーズ、薄切りにしたピーマンをのせてフライパンで焼く。仕上げにトマトケチャップを添える。(電子レンジなら2分)

「夏野菜の焼きびたし」…ズッキーニ、ピーマンを5mmの輪切りにし、しめじを小房に分ける。フライパンで素焼きし、調味液(出汁・しょう油・みりん・酢)に浸す。

「鶏のみそ漬けハム」…鶏むね肉(1枚)は皮目からフォークで数カ所刺し、味がしみ込みやすくする。合わせ調味料(酒、みそ、マヨネーズ、砂糖、しょう油、にんにくチューブ、ショウガチューブ)と共にポリ袋に入れてよく揉み込む。そのまま1時間以上冷蔵庫に置く。袋から出して耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジ600wで4分間加熱し、庫内で5分蒸らす。食べやすい厚さにカットして、出来上がり。(沸かしたお湯の火を止め、袋ごと40分間湯につける方法もあります)



### 生徒の感想

○たくさんの種類の料理をつくるので、最初は難しそうだなと思ったが、つくってみると簡単で、家でもつくってみたいと思った。

○以前は3食のうちの1食を食べないことが多く、学校を休むことがたびたびあった。1日3食を食べた日は体の調子が良い。これからは朝食をしっかり食べたい。



1年生は協力し合い、手際よく調理。お弁当コンテストメニューの参考にしたいと意欲的でした。



「楽しく料理をつかって、充実した一日だった」



ワンプレートに盛り付け。彩りが美しく、食欲がUPします。



夏野菜の焼きびたしは別の器に盛り付け。それぞれの自由な発想が楽しい！



「黙食」を実践！

### 生徒の感想

○これまで食育講習会で学んできて、自分でも食事の大切さや、栄養バランス、彩り、盛り付けなど、いろいろ考えるようになった。一人暮らしが始まったら、いろいろな料理をつくれるように頑張りたい。



黒い器に、お料理が映える！「盛り付けは個性を活かした」と気持ちもお腹も大満足。



葉っぱの緑を効果的に使った盛り付け。赤黄緑の彩りが美しい！

卒業学年の生徒は、さすがの腕前。段取りよく作業を進め、すばらしい出来映え！

### 連絡

次回の食育講習会は、9月22日（水）に「お弁当コンテスト」を行います。タッパーは休み明けに忘れずに返却してください。



盛り付けに葉をあしらうことで、お料理がグレードアップ！格段に美味しそうに見えます。