

薬

劑



●はるにれ薬局芦別店
薬剤師 後藤 浩也

****冬に食べたい、体を温める食事****

寒い季節になり、雪かきで大変ですね。寒いときには温かいものを食べたくになります。トウガラシやショウガなど食べるとポカポカして、汗をかくような食事はおいしいものです。

しかし、汗をかく食事というのは逆に体を冷やしてしまうことがあります。食べたときは体が温まって汗が出るのですが、水は熱伝導率が良く、気化熱もあるのですごい勢いで体温を奪っていきます。辛い食事が暑い地域に多いのは体を冷やす必要があるからかもしれませんね。

ただ、ショウガは食べ方によって効果が異なります。生で食べたときは代謝と発汗を促す作用が強く、温めて食べたときは体を温める作用が強くなります。しっかりと火を入れて食べてみてください。汗の処理は忘れずに。

食育だより⑦

「給食から広がる食教育を目指して」

学校給食センター

コロナ禍の中、学校では給食時に話をしないで食べるように指導しています。本来であれば、楽しく会話をしながら食べて欲しいところなのですが、子ども達の安全に関わることで、仕方ありません。

さて、食教育とえば、「バランスよく食べる」などのように栄養指導がすぐに思い浮かぶと思いますが、学校では食べ方や食事のマナーについても併せて指導しています。例えば、食事中にふさわしい話題や食べ方、食器の扱い方なども指導の対象になると考えています。食事はただの栄養補給の場ではないと考えているからです。

「もつと自由に食べさせて」と思う子どもたちもいるかもしれませんが、学校給食は社会性を身につける場でもありますから、周囲が不快に思わないような食事の仕方をしなければなりません。例えば、飲み込んでから話をする、座って食事をする、必要以上に大声を出さないなどです。これらはもちろん家庭でも指導されていることですが、友達と一緒に、つい忘れてしまうこともあります。どんな場面でも同じであることを学校でも指導することにより、よりしっかりと子どもに根付くのではないかと考えています。

前述したように、今現在、学校では食事中に話ができない状況ですが、その分、家庭では子どもたちと会話をしながら、楽しい食事の時間にしていただければと思います。

★家庭で食育を実践しよう★

(第3次芦別市食育推進計画より)

- あ 朝ごはんをしっかり食べよう
- し しょっぱい味は控えめに
- べ ベジタブル(野菜)はたっぷり
- つ つかおう! 芦別産のおいしい食材
- し 食育の日☆毎月19日は「みんなでごはんを食べよう」



揚げ出し豆腐の野菜おろし煮



1人分のカロリー
【129Kcal】

提供：ケアハウスあしべつ

豆腐のたんぱく質は、血液中のコレステロールを低下させ、血圧上昇を抑制する効果があります。

また、豆腐に含まれるカルシウムは体内に吸収されやすいので、積極的にとりたいおすすめの食品です。

▶材料 2人分.....
・木綿豆腐120g・片栗粉20g・揚げ油適量・ダイコン100g・ニンジン20g・干しシイタケ1個・キヌサヤ2枚・★【だし汁150ml・しょうゆ大さじ2・みりん大さじ2・砂糖小さじ1・酒小さじ2】

▶作り方.....

①豆腐は水きりし、半分に切る。

②ダイコンはおろして水気をきり、ニンジンは千切り、干しシイタケは戻して千切りする。キヌサヤは湯がく。

③豆腐に片栗粉をまぶし、170℃の油で表面がカリっとなるまで揚げ、油きりする。

④鍋に★の調味料を入れて火にかけて、煮立ったらニンジン、干しシイタケを入れて煮る。さらにダイコンおろしを入れてひと煮立ちさせたら、揚げ出し豆腐を加えて煮汁をかけながらサッと煮る。

⑤お皿に盛り、キヌサヤをかざる。

栄養士さんおすすめ
健康レシピ