

食育だより

～将来にわたって健康な心身を保つ為の望ましい食習慣を確立する～

島根県立江津工業高等学校



1 創刊にあたって

食育基本法や島根県食育推進計画のもとに、本年度から本校においても、「食に関する指導の全体計画」を作成しました。全体計画では、「将来にわたって健康な心身を保つ為の望ましい食習慣を確立する」という目標をたて、本校におけるさまざまな教育活動の中で食育活動を実践していきます。関連して、食育活動の一環として、食育だよりを発行することにしました。不定期になりますが、「食事の大切さ・楽しさ・マナー・食材等への感謝・季節や石見の食材」等を考える機会を提供したいと考えています。



島根県食育推進計画(第三次計画～令和4年まで)基本理念

県民一人一人が「食べる知恵」を身につけ、食への「感謝の心」を養い、生涯にわたって心身の健康増進と豊かな人間形成を目指すことができるよう、食育をとおして、「生きる力」を育みます。

2 「おいしい たのしい ためになる」

島根県の食育の取り組みのキーワードは「おいしい たのしい ためになる」です。それぞれの文字のあとに取り組みが隠れています。わかりますか?最初の「おいしい」の文字のあととは次のような取り組みになります。○○○に入る文字を考えてみてください。

- (1) お○○○食事 ゆっくりかんで 味わって
- (2) い○○○な食品を 組み合わせて 食べましょう
- (3) し○○○ 野菜を食べて 塩分は控えめに
- (4) い○○○ある地元の食材 作って 食べて地産地消



答えは、(1)おいしい (2)いろいろ (3)しっかり (4)いっぱい になります。これらの取り組みがみなさんは出来ていますか?忙しい日々の生活が影響して、できていないことも多いのではないかと思います。「たのしい」「ためになる」についても今後紹介していきます。

3 事務室 「木下さん」 の 季節の食材コラム

事務室、廊下側に背を向けて座っております木下です。実家が料理店を営んでおり、この度、食材コラムを書かせていただくことになりました。このコラムで少しでも季節の食材を感じてもらえたら良いなと思っております。



< 必死になっても食べたい 『いちじく』!! >



先日、何年かぶりに木登りをした。

私は虫が大の苦手。木には確認できるだけでアリがたくさん這っていた。だが登らずにはいられなかった。

ハチがいなくても確認し、日々の運動不足を感じながら目標に向かって・・・

そう、『いちじく』を採るために!!!

収穫した『いちじく』は中にもアリがいる。アリも必死に食らいついているが、私だって食べたい。冷やした方が美味しいが、初物ということもありすぐ食べたかった。

本当に「1年ぶりに会えたね。」という気持ち。

ちょっと熟れすぎていて、皮がうまくむけずわぶって食べた。(すわぶる=しゃぶるに近い様子。石見の方言)

おいしー————!!!!!!さすが匂真っ盛り。

ここまで必死になって食べたいと思うもの、みなさんはありますか?

※『いちじく』にはペクチン(腸内の善玉菌を増やす)やカリウム(むくみを予防)などの栄養が含まれます。美味しく腸内環境が正常になるだなんて・・・

< 食べるのに面倒くさい 『栗』!!! >



食べるのに面倒くさいと思う物を調べてみた。

カニ、焼き魚、骨付き肉、カレーうどん・・・ほうほう、なるほど。

どれも美味しい。

カニなんて高級品だし、焼き魚も面倒と思ったことがない。(大前提として焼き魚が好き)

骨付き肉も食べるだけ食べて手を洗えば良い、と思う。

カレーうどん?黒い服を着なさい。

私にとってはそこまででもないなぁと思いながらスクロールしていくと、『栗』

・・・『栗』・・・すみません、面倒くさいです。

収穫したらとにかくすぐに作業に取りかからないといけなし(鮮度大事)、一晩水に漬けておいたら剥きやすくなるよ!なんていうものの水に漬かったものでも時間がかかる。

手が痛い、一人でやると心が折れそう・・・

この煩わしさから、家庭での『栗』の消費率は年々下がっているそうです。

今年も私は『栗』拾いに行って(もしくはもらう)、夜な夜な皮を剥くのでしょ。

※『栗』は玄米よりも、疲労回復効果のあるビタミンB1が多く含まれ、加熱しても壊れにくいビタミンCも豊富。夏に日焼けした肌、疲れた体にぴったりなのです。

