



生活習慣病について知ろう

小： 食事と病気の関係を知る

中： 生活習慣病予防健診の意義を知る

夏の疲れを吹き飛ばそう!

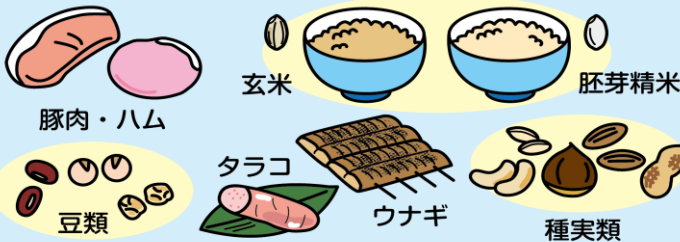
楽しかった長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まります。暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れが出やすい時期なので、規則正しい生活を送って、リズムを整えるよう心がけましょう。また、ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復につながります。



疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミン B1 は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。水に溶けやすい性質があり、汗をたくさんかく夏は特に不足しがちになるので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、体に吸収されやすくなるため、より効果的です。

ビタミン B1 を多く含む食品



アリシンを含む食品



作ってみませんか? ~豆とはだか麦のスープ~



【材料 (4人分)】

ベーコン	2枚	薄口しょうゆ	大さじ1
はだか麦	大さじ2	顆粒コンソメ	小さじ1
蒸し大豆	25g	塩	0.5g
ミックスビーンズ	50g	こしょう	少々
大根	50g	A { 煮干し	15g
にんじん	1/4本		水
玉ねぎ	1/4個		
キャベツ	2枚		
エリンギ	1/2本		
カットトマト	50g		



【作り方】

- ① Aで煮干しだしをとる。
- ② はだか麦は洗って水気をきっておく。
- ③ ベーコンは短冊切り、大根、にんじん、エリンギはいちょう切り、玉ねぎはせん切り、キャベツは短冊切りにする。
- ④ ①を沸かして、ベーコンを入れる。
- ⑤ 切った野菜、はだか麦を加えてさらに煮込む。
- ⑥ はだか麦が柔らかくなったら、カットトマト、蒸し大豆、ミックスビーンズを入れる。
- ⑦ ひと煮立ちしたら、調味料で味を調える。

ち さん ち しょう 地産地消



とうおん栄養レンジャーが、SDGs活動に通じる遠赤青汁のんにんにく栽培について調べてきました！



東温市の給食を知ろう！食べよう！



エスティージース (持続可能な開発目標) には、17の目標が掲げられています。これらの目標を達成するために、企業、地域、学校、家庭など、様々なところで活動が広がっています。東温市の遠赤青汁もそのひとつ。にんにく栽培を通じて、エスティージース活動を行っています。



じつ 実 は にんにく にとって S D G S ! ?



にんにくの芽

えんせきあおじるのちと 遠赤青汁 野本さん



りんげい 鱗茎 (にんにく)



機械で葉を切り落とし、土の中から掘り起こしたにんにくは、手作業で選別していきます。



商品にならないにんにくは、捨てちゃうの！？いえいえ、そんなことはありません。栄養たっぷりにんにくは、そのまま畑にすき込まれ、肥料として大活躍！！



栄養教諭も、にんにくの芽の収穫を体験しました！

収穫後、約1か月かけて乾燥させたにんにくは、手作業で根を切り、一片ずつに分けていきます。地道な作業が、私たちの食卓を支えています。



美味しい給食になります♡

