

城陽パクパクだよい

2020.5. 大阪市立城陽中学校

「そらまめ」が
おいしい季節♪



元気のもとは、朝ごはん（朝食）！

長い自宅での学習が続いているが、皆さん、体の調子はいかがですか？1日のリズム、崩さずに過ごせていますか？1日のリズムを保つ第一歩となるのが朝ごはん（朝食）です。

*朝食を食べられますか？

朝ごはんを食べない人に理由を聞くと、「食欲がない」「食べたくない」という返事が返ってくることがあります。「朝ごはんを食べる」ということは、リズムとして定着していないと食べにくい、食べられないということもあるようです。今現在、食べる習慣がない、という人は、まず何かを食べる「くせ」をつけてはどうでしょうか。

*生活習慣病の予防にも！

人間には「日内周期リズム」というものがあり、同じエネルギー量をとっていても、食事回数が少ないと、体脂肪の蓄積が多くなり、コレステロールや中性脂肪が高くなることがわかっています。これらの数値が高くなると、様々な病気を引き起こす原因となります。朝食を食べることは生活習慣病予防にもつながると言えそうです。

*朝食を食べると……

朝起きた時、体はエネルギー不足の状態です。夕食でとったエネルギーは、寝ている間も体の機能を働かすために使われているからです。朝食をとらずに登校すると、昼まで「断食」の状態がつづいてしまいます。朝食は英語で「ブレックファスト（Breakfast）といいますが、これは、「断食（fast）」を「破る（break）」という意味からできた言葉です。

朝食を食べることで、睡眠中に下がった体温を上昇させ、エネルギーをチャージし、活動に適した状態にしてくれます。また、胃に食べものが入るので、腸が刺激され、排便を促してくれます。

3つのスイッチが入る朝ごはんを食べよう！

脳のめざましスイッチ



ごはん

体のめざましスイッチ



魚

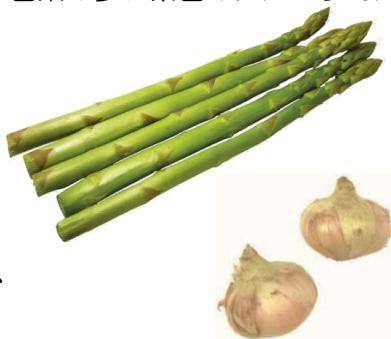
おなかすっきりスイッチ



旬の食べ物を味わおう！

グリーンアスパラガス

アスパラガスにはアミノ酸の一種であるアスパラギン酸という、旨味成分が含まれ、疲労回復にも効果があります。（栄養ドリンクにも取り入れられていて、名前は聞いたことがあるかも！？）その他、カロテンやビタミンC、ビタミンEなどを含んでいます。身の柔らかさが好まれるホワイトアスパラガスは、日光に当てずに栽培されたものです。最近では、アントシアニン色素の多い紫色のアスパラガスも登場しています。



新たまねぎ

新たまねぎは、3～4月頃から早採りされ、すぐに出荷されるたまねぎの総称です。普段よく見かける薄茶色の皮がついたたまねぎとは異なり、皮は薄黄色、身はやわらかく水分が多く含まれ、甘みが強い特徴があります。たまねぎ特有の目に刺激をもたらす辛み成分（硫化アリル）は、血液をサラサラにする働きがあり、生活習慣病の予防にも役立ちます。硫化アリルは熱に弱いので、生食に適した『新たまねぎ』なら効果的に摂取することができそうですね。



✿ちょこっとお料理✿

小麦粉があれば……～混ぜて焼くだけフリト～

【材料】

小麦粉（薄力粉）	1カップ（100g）
でんぷん（片栗粉）	大さじ1
水	220ml
サラダ油	小さじ1
塩	ひとつまみ
砂糖	小さじ1/2
好みの具	適量

【作り方】

- ① 小麦粉はふるって大きめのボウルに入れ、でんぶん、塩、砂糖を混ぜ、水を少しずつ入れてだまにならないように泡だて器で混ぜる。
- ② フライパン（テフロン加工なら油無しでOK）に①の生地をお玉でくっついて、うすく伸ばして1枚ずつ焼く。
- ③ 好みの具を巻く。

※ハムやチーズ、トマト……など何でも！

*調理のポイント

根元の部分は纖維が固いので、ピーラーでうすく皮をむくといいでしょう。また、茎についている三角のハカマを取り除いておきましょう。食べた時に口に纖維が残りません。食べやすい大きさに切りそろえ、塩少々加えた湯で1～1分半ぐらいゆでます。色よく仕上げたいときは水にさらします。

電子レンジを使う際は、500W1分半を目安にするといいででしょう。

◎サラダや、ソテー、味付けも和、洋、中、何にでも合わせやすいです。豚肉で巻いてこんがりと焼き、塩、こしょうで味つけしたり、しょうゆで味つけしたりして、お弁当のおかずにもピッタリです。

クイズ！さて、これは何？

- ① 緑色をしています。
- ② さやの中で育ちます。
- ③ さやの中には3～4個の豆ができます。
- ④ 1個の豆の大きさは、3cmぐらいです。
- ⑤ 豆ですが、野菜として食べます。
- ⑥ 残念ながら給食には登場しません。
- ⑦ ゆでた後の、さやの中わたもおいしいです。
(スプーンでそぎ取って食べよう(^_^)/)
- ⑧ 『サービスヒント』
さやが空に向かって上向きに成長します。
(熟すと下向きに)



★答えは表面のどこかに書いてあります。

メキシコやアメリカ南部のお料理。本来は「トルティーヤ」というとうもろこしの粉を使った生地にチーズやアボカド、サルサソース、豆などを巻いて食べます。

