

# 城陽パクパクだよ

2020. 5。 大阪市立城陽中学校

「そらまめ」が  
おいしい季節♪

5月

## 元気のもと、朝ごはん（朝食）！

長い自宅での学習が続いていますが、皆さん、体の調子はいかがですか？1日のリズム、崩さずに過ごしていますか？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、食事回数が少ないほど、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という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動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「ブレイクファスト（Breakfast）」といいます。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！

#### ●<sup>のう</sup>脳のめざましスイッチ



パン

ごはん



#### ●<sup>からだ</sup>体のめざましスイッチ



肉・たまご

さかな



#### ●おなかすっきりスイッチ



やさい



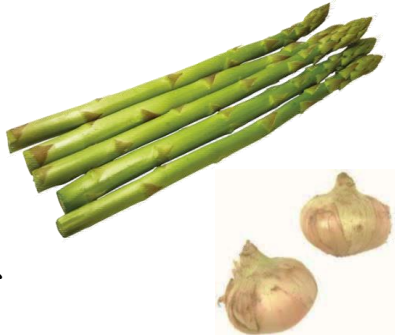
にもの



# 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……～混ぜて焼くだけフットー～

### 【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、でんぷん、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の生地をお玉ですくっていれ、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

根元の部分は繊維が固いので、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も取り除いておきましょう。食べた時に口に繊維が残りません。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。