



# 元気モリモリだよ!



## かぜ予防に体力アップ大作戦!!

これからの時期は気温が下がり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。かぜの原因はさまざまですが、80~90%はウイルスからと言われています。かぜ予防には、手洗い・うがい、消毒の感染対策はもちろんのこと、ウイルスに負けない強い体を作るために以下のポイントを参考にしてください。

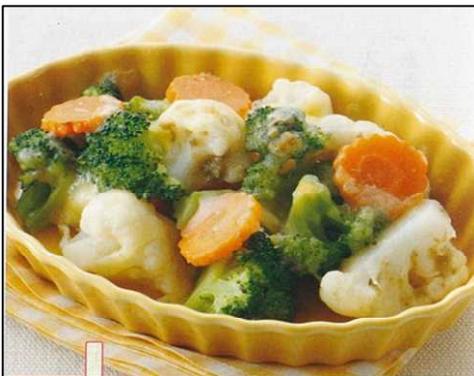
### ＝ 風邪に負けない体作りのポイント ＝

- ① しっかり睡眠をとる。(できれば大人は毎日6時間以上の睡眠で免疫を下げない。)
- ② 「主食」「主菜」「副菜」のそろったバランスの良い食事を摂る。  
(特に水分やたんぱく質、ビタミン類が豊富な食事をしっかり摂る。)
- ③ 毎日適度に少しずつ運動をする。(ウォーキングやストレッチ・体操などで自分が続けられるものを。)



## 元気モリモリ簡単レシピ (副菜編)

### ◆ ブロッコリーとカリフラワーの香りチーズ焼き ◆



#### 【作り方】

- ① ブロッコリー、カリフラワーは小房に分け、にんじんは好きなクッキー型で抜く(いちょう切りでもOK)。
- ② 耐熱ボウルに①を入れてラップをかけ、やわらかくなるまで電子レンジで加熱する。
- ③ 合わせた調味料Aを②に加えて和える。
- ④ 耐熱皿に③を入れ、チーズをのせてオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

#### 材料 (2人分)

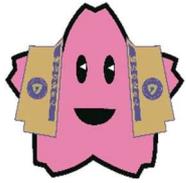
- ブロッコリー……………80g
- カリフラワー……………100g
- にんじん……………30g
- A { 塩……………少々
- ゆずこしょう…小さじ1
- 牛乳……………大さじ1と1/3
- ピザ用チーズ……………30g

ブロッコリーとカリフラワーで抗酸化作用のあるビタミンC、皮膚や鼻などの粘膜を健康に保つビタミンAをしっかりと摂ることができます。

また、電子レンジで加熱することでビタミンCも損失することなく摂ることが出来ます。他にはかぶやかぼちゃなども一緒に加えても美味しく食べることができます。



# 涌谷町元気モリモリ<sup>★</sup>食育活動



涌谷町の食育活動を紹介するコーナーです。第9回目は、涌谷町小中学校教務主任会の手塚先生、涌谷町小中学校PTA連合会の佐藤さんの活動を紹介します。

## 地域の人たちに支えられている「食育」

月将館小学校 教諭 手塚佳奈

月将館小学校で行っている「食育」につながる学習や活動の中から、二つ紹介したいと思います。

一つ目は5年生の「バケツ稲」です。総合的な学習の一環で行っていますが、バケツという狭い環境の中での稲の世話は難しく、収穫まではなかなか上手いできない活動の一つでした。しかし2年前から地域の方が講師として来校し、種の発芽から稲の特徴、水の管理や収穫の仕方など丁寧に教えてくださり、収穫した米を調理実習で実食できるまでになりました。お陰で子どもたちは、お米を作る大変さを知るとともに、美味しいお米が食べられるありがたさを実感することができています。

二つ目は3年生の「小ネギ農家の見学」です。社会科で農家の仕事を学習した後に、地元の小ネギ農家の方のハウスを見学に行きます。小ネギの育て方や収穫の仕方を教えてもらい、最後には実際に収穫体験もさせてもらいます。自分で取った小ネギを抱え、何の料理で食べるかを友達と話しながら、子どもたちは嬉しそうに帰ってきます。この体験を通して子どもたちは地元の美味しい野菜を知り、その野菜を好きになり、給食の地場産品の紹介にも興味や関心を持つようになります。

このように本校の子どもたちは、体験を通して食生活や食に関する知識や思いを豊かにすることができています。本校の「食育」の一端は地域の方々との理解と協力に支えられています。



バケツ稲の様子



小ネギ農家の見学の様子

涌谷町小中学校PTA連合会 会長 佐藤 正男

籠岳白山小学校では、実習田があり5年生を対象に米作り体験をしています。平成30年度までは、もち米作り収穫をして、みのり祭りでおこわとしてみんなで食べていました。令和元年からは、涌谷町のブランド米「金のいぶき」の作付けを始めました。地域の皆さま、関係各所の方々の協力のもと田植えを行い稲刈りの体験をしています。

11月には奈良市で行われる平城京天平祭、東大寺参詣にて「現代の金」として大仏様に献納しています。金のいぶきは玄米のまま食べるので苦手な子もいますが、米作りの経験を活かした上で食への関心をもってもらえればと思います。



次回は、みらい子育てネット涌谷『童里夢』下村栄子さんの活動を紹介します。お楽しみに！

