

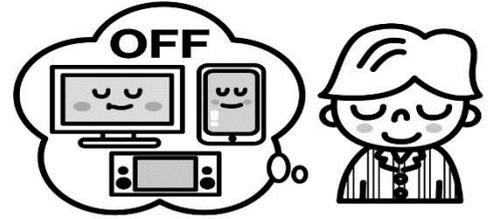
食育だより



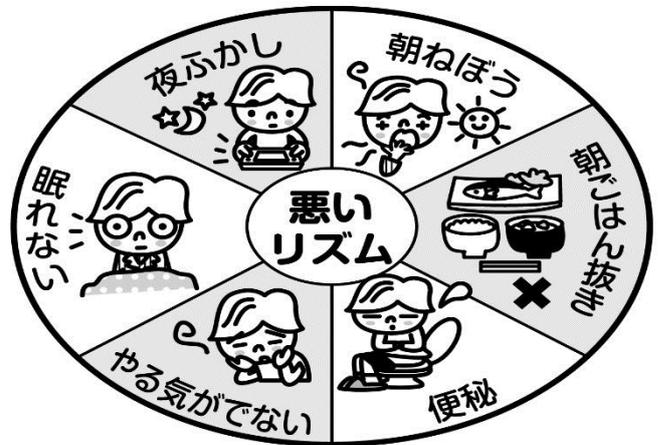
熊谷市立大幡中学校
食育担当
第4号

生活リズムを整えましょう

2学期が始まって半月が過ぎました。朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかかなかったりと、体の不調を訴えている人はいませんか？これは生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夜は夜ふかししないで、早めに寝るように心がけましょう。



寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォンの使用はやめて、ゆったりした気持ちで過ごしましょう。



8月21日（月）に一般社団法人日本乳業協会の方をお招きし、調理講習会を行いました。

「牛乳・乳製品について」の講習会后に、牛乳・乳製品を使った調理の実演、実習をしました。

メニューは、「桜えびと枝豆の彩りごはん」「鶏手羽元のマーマレード煮」「切り干し大根と青菜の柚子こしょう風味」「黒糖ミルクプリン」です。

それぞれに牛乳や乳製品を使っていましたが、実際に食べても牛乳の味や香りは感じずにとってもおいしくいただきました。その後、家庭でも作ってみたとの声も聞きました。

特に人気だった「鶏手羽元のマーマレード煮」のレシピを紹介します。

カルシウム補給のために、ぜひ作ってみましょう！

〈材料〉4～5人分

- ・鶏手羽元 10本
- ・マーマレードジャム 80g
- ・バター 20g
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・牛乳 1カップ

〈作り方〉

- ① フライパンにバターを溶かし、手羽元の表面にこんがり焼き色をつける。
- ② 牛乳とマーマレードジャムを加え、アルミホイルで落とし蓋をして煮る。
- ③ しばらく煮たら、しょうゆを加える。煮汁が半分くらいになったら落とし蓋をはずし、煮汁がなくなり照りが出るまで煮詰める。

