

# 食育

だより



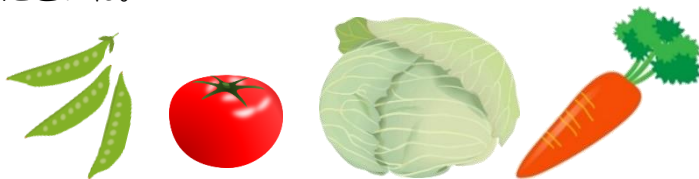
令和3年5月27日  
横浜市立平戸中学校  
食育担当 詫間 彩



大八木 宏美

体育祭も終わり、疲れがたまっている頃かと思えます。食事はしっかりとっていますか。水分補給の大切さは熱中症対策講話で学習しましたね。栄養価の高い食材を積極的に摂取し、暑さに負けないようにしましょう。6月2日は横浜開港記念日です。横浜にはおいしい農作物や発祥グルメがあります。たくさんあるので紹介しているもの以外もぜひ調べてみてくださいね。

## 横浜開港菜



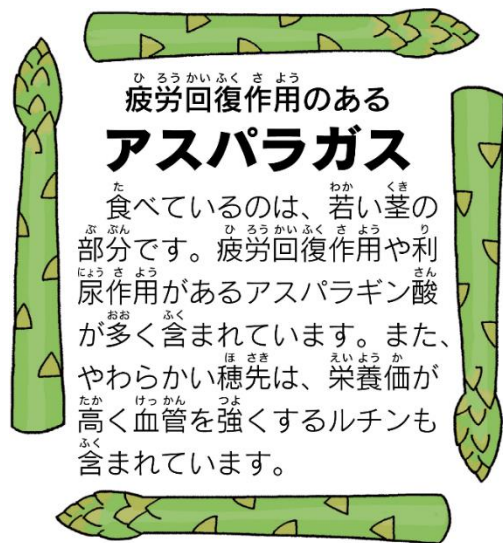
横浜の港が開かれて、今年で162年。

この開港をきっかけに、外国の様々な文化が伝わり、田んぼが広がる小さな村だった横浜は、人口370万人をこえる国際都市のひとつになりました。

水道が作られ、煉瓦の家ができ、牛乳やパンを食べる食文化も加わり、生活は大きく変わりました。そして外国の野菜も多く伝わってきました。

西洋野菜といって、今や定番のにんじんやキャベツ、トマト、さやえんどうやパセリといった様々な野菜が育てられるようになりました。横浜から西洋野菜が日本中に広まったのです。これらの野菜を「横浜開港菜」と呼びます。その中でも、アスパラガスは5～6月が旬の野菜です。疲労回復効果のある栄養素も豊富なため、

ぜひ食べてほしい食材です。



### 疲労回復作用のあるアスパラガス

食べているのは、若い茎の部分です。疲労回復作用や利尿作用があるアスパラギン酸が多く含まれています。また、やわらかい穂先は、栄養価が高く血管を強くするルチンも含まれています。

小学校の給食メニューから、アスパラガスの副菜をご紹介します。

### アスパラガスのソテー

(材料：4人分)

アスパラガス	80g(中3本)
ベーコン	12g(1枚)
スイートコーン	50g
にんじん	25g(1/4本)
オリーブオイル	小さじ1
塩	小さじ1/2程度
こしょう	少々

(作り方)

- ①アスパラガス：根元に近い硬い部分をピーラーでむき、長さ2cm程度の斜め切りにする。1～2分ほどさっと茹でる。
- ②にんじん：千切り、ベーコン：1cm幅に切る。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、弱火でベーコンを炒め、にんじん・コーン・アスパラガスを加えて炒める。
- ④野菜に火が通ったら、塩・こしょうで味付けをする。

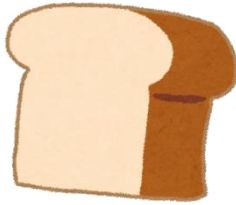
アスパラガスのほどよい歯ごたえを残すなら、茹でなくてもいいですよ。にんにくを加えたり、バターで炒めてみたり、アレンジもしやすいですよ。

# 横浜発祥グルメ



開港とともにもたらされた食品や料理、さらにそれらと日本の食文化がみごとに融合した新たな料理も横浜から全国へ広がっていきました。みなさんは、どれくらい知っていますか。それぞれのルーツを調べてみるのもいいですね。

食パン



牛鍋  
(すきやき)



ケチャップ



スパゲティ  
ナポリタン



アイスクリーム



家庭で気をつけたい

## 夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



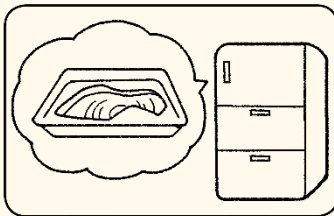
### ◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



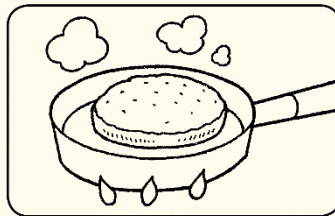
手には雑菌がついていきます。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

今回の食育だよりは平戸小学校の栄養教諭の鈴木里歩先生にも関わっていただきました。今後、調理実習に参加して指導していただきます。楽しみにしててくださいね。

