

平成29年度

アクティブライフ教室

6月

早寝早起き朝ごはん運動推進中 三谷小学校発 地域健康づくり

地域料理教室 参加者募集!

～鯛飯、きびなごオイル漬け+和食器文化～

6月17日(土) 9:30～家庭科室(西校舎2階)

江口 敏幸先生(三谷小学校 栄養教諭)

●地域在住の方40名まで 材料費300円(魚、お米、調味)



昨年の3月に「早寝早起き朝ごはん運動」文部科学大臣表彰校となりました。

今年度も東京都「アクティブライフ研究推進校」として地域との連携の中で健康教育、健康づくりを進めていきます。第1回目は、昨年好評を得た「魚料理」を厚生労働大臣表彰を受けた江口先生にお願いしました。おめでたい日に食べたい「鯛めし」と昨年好評だった「きびなごのオイル漬け」です。(魚の入荷状況によって変更あり。)

●健康づくりのとは「食ること」

和食は準備から大変と言いますが、ぜひこの機会にご自分で「挑戦」してみてください。①鯛飯は、「祝い膳」として使われます。今回は、和食器を使って5年生が学んでいる和食のマナー、和食文化、和食器を知ることが、皆様にも学んでいただく予定です。「行事と和食」です。②きびなごは丸ごと食べられる魚です。給食では、唐揚げで頭からがぶりっと食べるように指導しています。お土産に持って帰れるように、「オイル漬け」にしてみましたと考えています。健康づくりのキーワードは、「和と魚」です。

●「早寝早起き朝ごはん運動」は、ポジティブな生活への入り口です。昨年度、地域がたくさん参加された「地域料理教室」です。明日の健康づくりに生かしていく手立ての一つです。学校発「健康づくり」行きのスタートです。土・日曜のお昼ご飯づくりに!少し早く起きてぜひおでかけください。お父さん大歓迎です。

<体をつくりたい人>

魚料理は、脂肪が少なく、低カロリーのバランスのとれた食事づくりが可能です。

和食給食を三谷小学校では推進しています。弁当の日、校内産での収穫祭カレーが自慢です。

<頭を良くしたい人>

ぐっすり眠ることと共に魚の脂に含まれているDHAを取ること。脳内シナプスをつくるには、青魚は最適です。物事を考え、記憶する力を食事で取り入れることが大切です。

<心を強くしたい人>

脳の中では、ぐっすり寝て起きると、精神を安定させるセロトニンという「幸せホルモン」が出ます。そのためにはカルシウムが必要です。小魚、海藻、牛乳、チーズなどから取れるカルシウムは「自然の精神安定剤」とも呼ばれています。

○申込方法…3390-0164へお電話ください。

①参加者(今回は中学生～) ②性別・年齢 ③連絡先住所 をお知らせください。

○締め切り…定員に達し次第(約30名を予定しています)

○持ち物…エプロン、空ガラス瓶(100CCくらいのふた付き・ジャムの瓶程度)

○報告書、HP写真掲載を予定しています。参加の際、ご承知ください。