

平成29年度

# アクティブライフ教室

# 12月

みんなで作る わたしの いまいき生活 運動推進中

## 地域料理教室 参加者募集！

「三谷小学校発 地域健康づくり

～親子・おせち(伊達巻、栗きんとん)に挑戦～」

**12月27日(水) 9:00～11:30 家庭科室(西校舎2階)**

**江口 敏幸先生**(三谷小学校栄養教諭)



**親子(3年生以上15ペア)**、地域(中学生以上10名)の方

持ち物 材料費300円、タッパウエアー(栗きんとん200g)、エプロン、三角巾、ふきん、マスク 12月15日(金)締め切り

先日のアクティブライフ研究中間報告会へのご参加ありがとうございました。健康教育、健康づくりの取組みも2年目ということで、地域活動としてのアクティブライフ教室も第10回目となります。

今回も、食育分野から江口栄養教諭(28年度、厚生労働大臣表彰を受賞)にお願いし、地域連携の中で日本の伝統文化、行事食となる「おせち料理」の調理体験を行います。文科省健康づくり表彰校として、コミュニティスクールの小学校として、健康づくりを考えての「料理教室」です。ぜひご参加ください。

### ●健康づくりのもと「食べること」

「おせち料理」は、季節の変わり目の節句にお供えした料理だそうです。正月が一番重要な節句ということで「おせち料理(節句料理)」といえ「正月料理」を指すものとなったということです。

和食は準備から大変と言いますが、ぜひこの機会に「挑戦」してみてください。①お供えする料理、②家族の幸せを願う料理、③五穀豊穰・子孫繁栄・健康安全などの祈りを込めた料理です。

### ●ポジティブな生活への入り口「おせち料理」

■伊達巻…長崎から伝わったシャレた料理です。江戸時代に長崎から伝わりました。「カステラ蒲鉾」が伊達者(シャレ者)たちの着物に似ていたので伊達巻に。

■栗きんとん…黄金色から商売繁盛、金運アップなど、豊かさを招くという意味があるそうです。今回は1人前栗5粒とサツマイモを用意し、黄金色に挑戦です。

#### <体をつくりたい人>

和食は、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。

#### <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、記憶する力こそ頭を良くする力を食事に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」が出ています。そのためにもカルシウムは大切です。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。