

知っちょる通信

Vol. 22 2009. 1. 25 発行

発行: 山口市健康増進課 TEL 083-921-2666

旬の野菜を美味しく食べましょう! ~かぶ~

根と葉で栄養成分は違い、根の部分はビタミンCを多く含み、またアミラーゼという分解酵素は、胸やけの不快感をとったり、食べ過ぎの時の消化吸収を助けるなど、整腸効果があります。

葉は緑黄色野菜で、カロチン・ビタミンC・鉄・カルシウム・カリウム・食物繊維などが含まれています。

1人1品持ち寄ろう

「お弁当の日」開催!!



みなさんは、「お弁当の日」ってご存知ですか？

自分で食べるお弁当を自分で作るという「お弁当の日」!!

香川県で始まったこの取り組みは今全国的に広がりつつあり、現在山口県では3校が取り組んでいます。その中の1つ、山口県立大学では毎回テーマを決め、それに沿ってみんなが1品持ち寄り、昼食の時間に食べるというスタイルをとっています。

今回は11月11日ということでテーマは「11」!!

11種類の食材を使ったサラダやサッカーボールのおにぎり、また11月

11日は「チーズの日」ということで、チーズを使った一品料理もありました。

どれもユニークな発想ばかりで、「とってもおいしいです。」「家だと1人だけど、こうやってみんなで食べるとおいしいし楽しいですね。」といった声が沢山聞かれ、部屋中笑顔であふれていました。

最近では食に対する知識が不足しているためか、昼食をインスタント食品や菓子パンなどで済ませる学生が多いといえます。自分で調理をすることは食への関心を高めるとともに、さらには食材への「感謝」の気持ち、料理を作ってくれた人、食べてくれた人への「感謝」の気持ちを育むことにもつながります。

みなさんも一度、まずは一品からでも作ってみませんか？



おいそうな料理が
こんなにもた〜くさん!!



あっという間に
からっぽに!!!

ぜひみなさんも1度
作ってみてくださいね!!

