



保健だより



奈良県立添上高等学校 保健室



毎年6月は「食育月間」です。「食育」とは、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てること。この機会に、それぞれができることから実践してみたいはいかがでしょうか？

自分で料理を作る高校生の割合は、45.5%

自分で料理を作る男性の割合は、44.9%

この数字を見て、どのように感じますか？



自分で食べたいものを、自分で作ったことがありますか？

料理は、学校での調理実習だけなんて人いませんか？

女子の皆さんはもちろんですが、今や、男子だって料理ができるのはカッコいい！！「MOCO's キッチン」でおなじみの速水もこみちさんだって、カッコよくお料理しています。



自分のため、家族のために料理できることは、将来、健康で幸せな生活を送るために、大切なことです。是非、お料理に挑戦してみてください。

Let's Try Cooking

料理って簡単!! Point 2 (便利調理器具)

テフロン加工されたフライパンは、油を引かなくても食材がひっつかないし、ピーラー（皮むき器）を使えば、サラダの細切り野菜等、あっという間に出来ちゃいます。

セラミックの包丁は怖くないし、コンロは自動で温度調節してくれるものも進んでますね。



料理って簡単!! Point 1 (多彩な調味料)

食材を買ってきて、適当な大きさに切って炒めてあえるだけで、一品できあがる、調味料が次々と出てきています。

和風にも、中華風にも、洋食にも、お味も簡単にできちゃいます。

ドレッシングや、パスタソース、たれなどもバリエーションが豊富です



料理って簡単!! Point 3 (レシピのアプリ)



COOKPAD

今までのようにわざわざお料理の本を買ってこなくても、携帯などで、食材や、キーワード等を入力するだけで、ものすごい数のメニュー（レシピ）が検索できます。「手抜き」検索すると、15万品のレシピが出てきます。

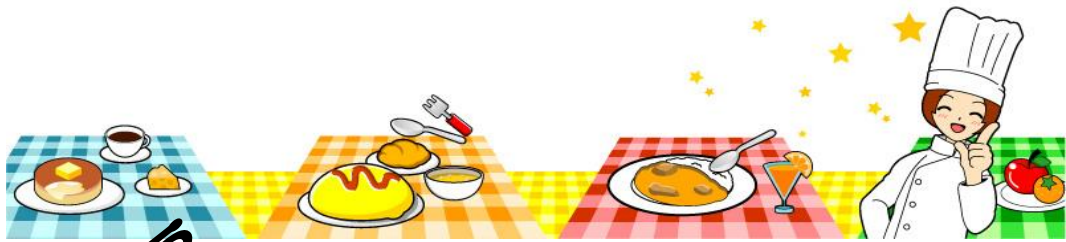
私の『^{げんきめし}元気飯』 レシピ大募集!!!

これから頑張ろうというとき、反対に、今日は頑張ったから、こんなものを食べたいと言った、食べれば幸せになるような、元気になれる『元気飯』は何ですか？

自分の『元気飯』を教えてくださいませんか？

お母さんが作ってくれる手料理でも構いませんし、学校の前のてんぷら屋さん『』のまぐ天でも、もちろん一番は自分で作る、自分の『元気飯』。レシピを教えてください。

★レシピ応募用紙は保健室にあります。どしどし応募してください。



オクラの旬は6~9月。



独特のネバネバ成分には胃腸の調子を整える役割があり、夏バテ防止にも効果的。暑い時期の食材ですが、夏場は常温で保存できないので野菜室で保存しましょう。あまり日持ちもしません。新鮮な物は生食でサラダに、湯がいておひたしや、ごま和えも美味しいです。原産地はアフリカ東北部。日本に伝わったのは幕末から明治初期といわれています。「おくら」という名称は、いかにも日本語のようですが、実は英語（Okra）。



赤十字 白い羽募金ありがとう

『” Our world.Your move.”

～人間を救うのは、人間だ。～』

平和な日本で暮らす私たちには想像もできないような多くの問題を抱えて生活している子どもが、世界にはたくさんいます。わずかな募金でも、集まれば大きな力になります。

皆さんが、何気なく、普段飲んでいるジュース1本の値段で、飢えや病気に苦しんでいる何人もの子ども達の命を救うことができるのです。

6月8、9日で、白い羽根をお配りし、募金していただきました。

合計 10,892円の募金が集まりました。ありがとうございました。

