

今年の夏は例年以上に暑い毎日が続きましたが、夏休み中は、朝寝坊をしたり、朝食をぬいたり、夜更かしなどしていませんか？ 9月はまず生活リズムを整え、「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、学校生活に慣れましょう。

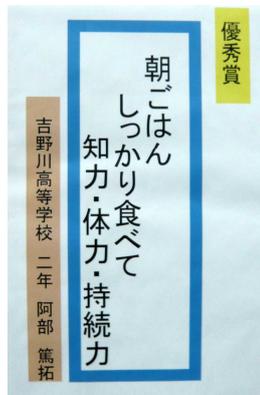
2・3年生の皆さんには昨年、徳島県民は野菜摂取量が不足しており、「男性が全国で野菜不足ワースト1，女性はワースト2」とお知らせしました。野菜不足を解消するために一人ひとり、何か工夫をしていますか？

## 平成24年度地域における食育推進事業 「第7回からだによし! のがわ 食べよう菜 おいしい菜 コンクール」

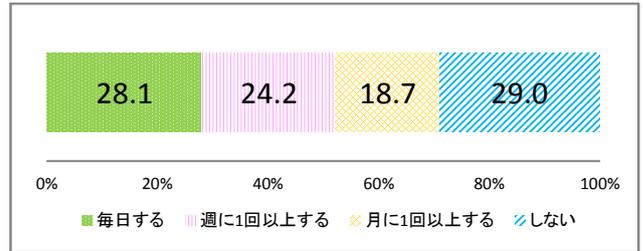
(吉野川市鴨島公民館での表彰式に出席しました)

### 昨年度表彰作品

- 朝食メニュー (最優秀)
- 標語 (優秀)



### ③ 食事作りやその手伝いをしていますか？



アンケートの結果から、「毎日朝食を食べている人」が約58%、「嫌いな食べ物でも残さず食べる人」は25%と、決して望ましい食習慣とはいえませんね。さらに食事作りをしない人が29%と3人に1人の割合でいます。もっともっと自分の食生活に関心をもって生活をしましょう。

## ピーマン green pepper

嫌いな野菜は何ですか？と聞かれて、「ピーマン」と答える人は多いですが・・・。ピーマンは戦後の食生活の洋風化にともなって普及した野菜ですが、子どもたちが苦手とする野菜の定番です。最近はその独特のクセを和らげるように品種改良が進み、カラーピーマンや甘みのあるカラフルな大型のパプリカがお店に並ぶようになりました。カラフルな色そのものが老化や病気を予防してくれるそうです。

ピーマンは、カロテンやビタミンCやEが豊富な夏の健康野菜で、ビタミンCは中くらいの2個でレモンの1個分に相当するほどで、熱にも損傷しないのが特徴です。緑より赤になるほど栄養価は高まります。

さてここで問題です！パプリカは鮮やかな色が魅力の野菜で、7色もあります。さ～て！どんな色があるか調べてみましょう。

赤						
---	--	--	--	--	--	--

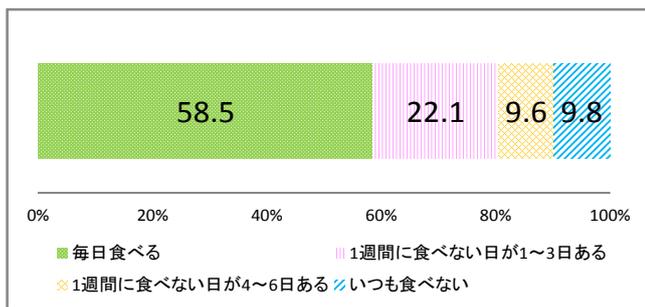
### ワンポイントアドバイス

※ピーマンの苦みをやわらげて食べやすくするには、縦に切るより横に切った方が苦み成分が中にこもらないので、ピーマンの味自体がマイルドになります。

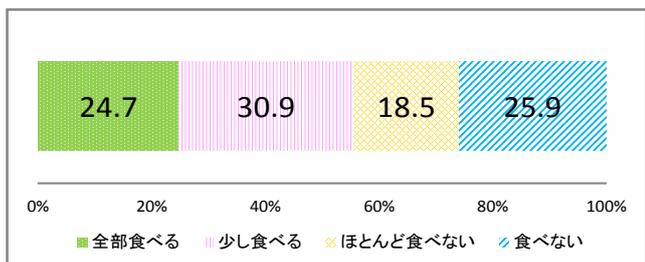
## 食生活に関するアンケート結果より

平成25年4月実施

### ① あなたは、毎日朝食を食べていますか？



### ② 嫌いな食べ物が出されたときはどうしますか？



## 家庭クラブ料理講習会 7月16日(火)

吉野川高校家庭クラブでは、野菜を使った様々な献立を考え調理実習をしました。メニューは次のとおりです。詳しいレシピは学校祭で紹介します。お楽しみに！！

### そうめん3種

#### 冷やしカルボナーラ風そうめん

…その名のとおりパスタ風そうめんが絶妙な味わいです！



#### 簡単ゴマキムチそうめん

…キムチや豚の冷しゃぶをトッピングして、ゴマだれをかけた中華風株のそうめん



#### トマト昆布そうめん

…トマト・オリーブオイルにネギ・塩昆布を使ったさっぱりしたそうめん



#### チキンとチーズのボリューム焼き



#### なすの鶏みそあん



#### にんじんのクリームチーズあえ



#### なすと豚肉のトマト煮



#### じゃがいもだけどピザっぽい



#### 豚しゃぶ韓国風サラダ



## PTA料理講習会 8月27日(火)

「夏野菜たっぷりの簡単ピザとスタチジュース」を作って、試食をしました。

ピサ生地発酵の待ち時間を使って、ランチョンマットの製作にも挑戦!!しました。



## 材料(直径30cm1枚分)

(生地) 強力粉50g 薄力粉50g A(砂糖:小1/2  
ドライイースト:小1/2強 水:大4) B(塩:小1/4  
オリーブオイル:大2/3)

## 作り方 ※今回は【ベーカリー】で作りました

- ①水を耐熱カップに入れ、レンジで30秒温める。
- ②ボウルに小麦粉を合わせ入れ、Aを入れて手で混ぜながら①を少しずつ加え、全体がざっと混ぜたらBも入れてこねる。生地がまとまったら、調理台の上におき5分程こね、丸くまとめてボールに戻し、ラップをかけてオーブンレンジの発酵機能で40分程発酵させる。

\*発酵機能がない場合→生地が湯が入らないようにし、50度ほどに沸かした湯で湯煎する。

- ③手粉をつけた指で押しも生地が戻らなくなったら、調理台におき2等分する。綿棒などを使い、円形に伸ばし、クッキングシートを敷いた天板に並べ、霧吹きで水分を与えて、更に20分程発酵機能で2次発酵をさせる。

(ピザソース4枚分) ホールトマト:1缶 ケチャップ:大8  
砂糖:小2 ニンニク:2~4かけ 玉ねぎ:1個 オリーブ  
オイル:大5 バジル:1袋 塩:小1/4 こしょう・オレガノ:  
少々 ローリエ:2枚※多めに作ると他料理にも利用可

- ①フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて火をつけ、香りがでたら玉ねぎを入れてゆっくり炒める。  
\*ニンニク・玉ねぎをしっかりと炒めるのがポイントです。

- ②トマト(ホールの場合は潰す)を入れ、ケチャップ・砂糖・(ローリエ)を入れて煮る。

- ③10分程煮て、とろみが出たら、塩・バジル・(オレガノ)を入れて味を調える。\*冷蔵庫で1週間ほどは保存可能です。冷凍すると更に便利です\*

(具材) ミックスチーズ50~60g ピザソース適量 ツナ缶  
夏野菜(オクラ ピーマン コーン トマト ナス等)

- ①ツナ缶は水気を絞って粗くほぐす。ピーマンはヘタと種の部分を切り抜いて輪切りにする。オクラは塩少々をふりかけて板ずりし、さっと水洗いし半分切る。
- ②伸ばした生地にフォークを軽くさして、何力所か穴をあけ、トマトソースを塗る。
- ③②に具をのせ、ミックスチーズをのせ、220度に温めたオーブンで焼く。(20~25分程)

## 吉野川高校 農産物販売所 「あぐり」

11月下旬から12月上旬に収穫される農産物

キャベツ                      ハクサイ  
ダイコン                      ブロッコリー  
カリフラワー                  ミカン  
トマト など                      お楽しみに!!!



