



食だより

7月号

2023年度



これから夏本番です。気温の高い日がだんだん多くなっていきます。暑さに負けずに元気に過ごすためには食事が大切です。夏の太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜を食事に取り入れ、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

暑さに負けず、夏を元気に過ごしましょう！

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつけ



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

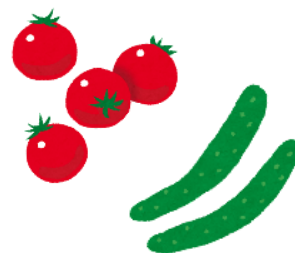
こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

〈間食に冷やし野菜はいかがですか？〉

野菜には、ビタミンや無機質が含まれ、水分をたくさん含んでいるものも多いので、夏を元気に過ごすために積極的に食べてほしい食材です。暑さで食欲がない時は、香辛料や酸味のある調味料などを使うと食欲が増していきます。



保護者の方へ

一宮中学校には、AET（assistant English teacher 英語指導助手）のアンナ先生がみえます。

アンナ先生はお菓子作りがとても得意で、お子様と一緒にできるお菓子の作り方を教えていただきました。

夏休みに作ってみてはいかがでしょうか。



（お言葉も以下のレシピもすべてアンナ先生の入力です。難しい漢字もよくご存知です！）

一宮中学校の生徒たちには、「カナダから来たアンナ」として知られていますが、実際はそれよりちょっと複雑です。

生まれたのはカナダですが、両親は二人ともイタリア人ですからイタリアの文化と生活スタイルで育ちました※。

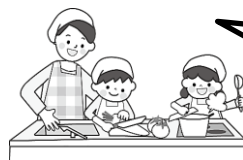
今回、アーモンドとアニスの香り豊かなイタリアの伝統菓子アマレッティの作り方をご紹介します。

イタリアの国旗の色を使った柔らかいアマレッティは甘さがしっかりしていて、世界中のイタリア人に愛されているものです。未だにアマレッティを食べるとノンナ（イタリア語でおばあちゃんという意味）の台所で過ごした日々を思い出します。一宮中学校の皆さん、是非イタリアのお菓子を家族で作ってみてください！

※残念ながら、イタリア語は喋れません。

Amaretti con Frutta Corretti

アマレッティ・コン・フルッタ・コレッティ



親子で料理をすると、脳力がアップします。

【材料】

〈A〉

アーモンドプードル 220 グラム

グラニュー糖 150 グラム

〈B〉

卵（M）2個

アーモンドエッセンス 小 2.5

※サンブーカ・リキュール 小 2.5

絞り袋か一角斜めに切ったジップロック

マラスキーノ・チェリー（赤と緑）12個ずつ

アーモンドホール 約12個

※サンブーカ（イタリア産リキュール）を使うのがおすすめですが、アニスパウダー（小1）と牛乳（大1）を混ぜたものでも代用可能です。

【作り方】

準備. オーブンは185℃に予熱しておきます。

①アーモンドプードルとグラニュー糖を、混ぜ合わせます。

②別のボールに卵、アーモンドエッセンス、サンブーカを入れ、よく混ぜます。

③〈A〉と〈B〉を混ぜ合わせます。

④生地を絞り袋に入れて、直径3センチ程度の円形に絞っていきます。

⑤絞った生地の中心にマラスキーノ・チェリーかアーモンドを置き、軽く押します。

⑥オーブンで12分焼けば完成です！



混ぜて焼くだけなので、とても簡単です。ぜひ、お試しください！

「アニス」という植物から作られた、世界で最も歴史の古い香辛料です。



赤と緑と白のコントラストがイタリアの国旗のように見えます。