

## 毎日の食事を大切に

成長に伴い、自分で考えて食事を選択する場面が増えてきます。小腹がすいたとき、お菓子などで一時的におなかを満たすこともできるでしょう。しかしあなたの体を作り健康を守っていくのは、1食1食の食事の積み重ねです。

## 料理をする機会を増やしてみよう

自分で料理をすると、軟らかく仕上げたり油を控えたりして、そのときの体調や食べる人に合った味付けにすることができます。

例えば体調があまりよくないとき、出来合いのものを買って食べるのも一つの手です。しかし、体調が悪いときほど味の濃さや油っぽさで胃がもたれてしまったり、食が進まなかったりするかもしれません。自分で作った料理なら強い味方になってくれます。

また、家族の分も作ることができれば「自分でごはんを作った!」という達成感が得られるだけでなく、「誰かの役に立てた!」と感じます。料理をすることは、「自分に自信をもつ」「自分を好きになる」ことに役立つのではないとも言われています。



最初から料理が上手な人はいません。意識して料理をする機会を増やして行ってほしいと願います。

卒業する皆さんへ  
お手軽・簡単! 昼食にも♪  
ぜひ一度作ってみてください!

### 【おにぎらず】

「おにぎらず」とは「握らないおにぎり」のことで、手が汚れず、食べやすいと10年ほど前に話題になりました。

ラップの上のにりを乗せて、真ん中にご飯を平たく乗せます。さらに具材・ご飯の順にのせて、のりの四隅を折って包みます。(包丁で半分に切れば美しい断面が現れます。)

ごはんで炭水化物、具材(おかず)でたんぱく質やビタミン類と一緒に摂れます。魅力は、どんな具材でもよいところです。



### 4月のおすすめ! 献立紹介

**4月13日(水) 赤飯 鶏肉のから揚げ キャベツソテー ジャがいものきんぴら 抹茶わらび餅 すまし汁 アシドミルク**

お祝いの赤飯に人気のから揚げやデザート、牛乳の代わりにアシドミルクがつきます。

**4月19日(火) 筍ご飯 お好み揚げ 肉じゃが ふきの炒め煮 豆腐と卵のスープ 牛乳**

食育の日にちなみ、大阪府産の筍やふきを使用します。地域で生産された食材を地域で消費する地産地消の取り組みはSDGsとも関連し、輸送によるエネルギーの削減等につながります。

