

# 美味<sup>お</sup>しい<sup>い</sup>お話

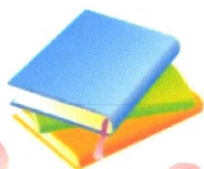
平成30年3月

本の中に出てくる食べ物や食材が、3/19（月）の給食に登場します。

3/19の献立<sup>こんだて</sup>

ひじきごはん、  
焼きししゃも、  
野菜ソテー、みそ汁、牛乳

紹介した本は  
学校図書館で展示中。  
借りられます！



ひじきごはん → ひじき



## 『強い体をつくる部活ごはん』

株式会社 明治 スポーツ栄養マーケティング部/監修 文化出版局

体育の授業や運動部の練習や試合で、もっと上手になりたい！と思ったことはありませんか？そのようなとき、あなたならどうしますか？上手くなる方法を研究して、たくさん練習しますか？筋力や持久力を高めるトレーニングをする人もいるかもしれませんね。

そんな中、食事に注目をして「食生活を変えて体を作ろう」、ということ考えたことはありませんか？何をやるにも体が基本です。体を丈夫にしたり、試合で実力を発揮できるような体力づくりができるのが食事です。バランスの良い食事をすると、体に栄養が行き渡り、運動能力の向上や風邪や怪我の予防にもなるのです。

運動をする中高生のみなさんに欠かせない栄養素に、カルシウムと鉄が挙げられます。カルシウムはご存知、骨を作ります。鉄は体内で酸素を運ぶヘモグロビンの成分になります。

この2つの栄養素を多く含むのが、実は「ひじき」なのです。ひじきを美味しく取れるレシピが、この本にはたくさん載っています。

ひじきのキーマカレー、梅風味ハンバーグ、豚ヒレ肉とひじきの黒いパスタ、ひじきのサラダ、あさりとひじきごはんのおにぎり、鮭とさやいんげんのあえもの…どれも美味しそうですね！

この他にも、試合当日の食事戦略や、部活別でそれぞれ必要な栄養素がわかるページもあります。

これを読んで、新学期からの体育の授業や運動部の活動の準備をしましょう！

## 意外と知らない!? 「ししゃも」の秘密

参考資料：『魚百選』金田禎之/著、本の泉社

19日の給食に出るししゃも。名前の由来は、アイヌ語のスセム（柳の葉）からきています。アイヌの伝説では、神様が柳の葉を魚に変えて人々の飢えを救ったそうです。また、天上の庭にあった柳の葉が地上に落ちてしまい、そのまま枯れてしまうのは可哀想だ、ということで神様が魚に変えたとも言われています。

ししゃもの水揚げ直後は、刺身や押寿司にすると美味しいそうですよ。なかなかお目にかかれないので、食べてみたいですね。

