



あたらしいクラスには慣れましたか？ あたらしいことや環境に慣れようと頑張りがちで、急に疲れが出てきてしまう事があります。生活リズムは崩さず、好きなことや趣味で気持ちをリフレッシュできるといいですね。

朝ごはんは3つのスイッチON！

朝ごはんを食べると、3つのスイッチが入ると言われます。詳しく説明すると...



体のスイッチ

朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がった体温が上昇し、血流がよくなります。結果的に体が目を覚まし、元気に活動することができます。

脳のスイッチ

脳はわがままな臓器で、ブドウ糖しか栄養源にしません。ブドウ糖から構成される炭水化物をしっかりと摂取することでエネルギーチャージされます。

お腹のスイッチ

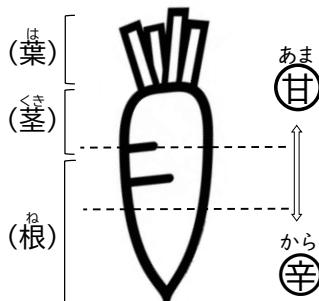
朝ごはんを食べると、胃腸が信号を受けます。また、よく噛むことで胃腸が刺激され、結果的に腸の活動が活発になります。

国語×食育＝「大根は大きな根？」

大根は大きな根と書きますが、実は食べるころは、根だけでなく茎や葉の部分もあります。食べる器官によって味なども変わっているため、料理などの用途によって使用する器官を使い分けられるようになると料理がもっと楽しくなりますよ。

大根もよく見ると、白色の食べる部分は茎と根にわけることができます！

茎...根で吸収した水分を茎や葉に送り、葉でつくった栄養を根に送るため甘味が多い。
根...土中の虫に食べられないようにするため辛味強い。



各器官の特徴とおすすめの食べ方

水分が多い
生のサラダや大根おろし
程よい水分と甘み
おでんや煮物
辛みが強く、味が染み込みやすい
味噌汁や漬物

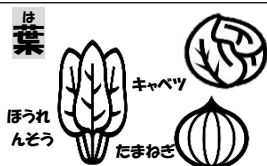


その他の野菜も、それぞれ食べる器官が違います。大根と同様、根っこだと思っていたけど、実は茎の部分を食べている野菜などもあるのではないのでしょうか？野菜も植物としてみると、新たな発見があるかもしれません。

花(の蕾)



葉



根



茎



実



みなさんは、根と茎を食べる野菜の見分け方がわかりますか？

見分け方としては、野菜の表面を見てください。

根を食べる野菜の内、主根を食べる野菜は表面から根が出ています。

(=これが側根にあたります。)

