

# 地球の生きる力をつなぐ食生活

## 土と自分とのつながりを実感し、地球との一体感を

### ①朝ごはん野菜たっぷり味噌汁



### ②旬の野菜を食べよう!

野菜の生命力がいちばん強くなる美味しい時期を「旬」と言います。

☆体を温める野菜=冬野菜

☆体を冷やす野菜=夏野菜



皮と芯は特に栄養いっぱいだよ!

芯に栄養をいっぱい詰めて何枚もの葉っぱで大事に守っているよ

皮のポリフェノールは中身の4倍



### ③母なる海とつながろう

昆布・わかめ・ひじきなどはミネラルの宝箱、めざしやししゃもは丸ごと食べよう。



### ④栄養たっぷり ごはん

パワーNO.1は玄米ご飯(栄養たっぷりの胚芽を持っているから)

胚芽を補充するなら①大豆・黒豆・小豆ごはん②雑穀ごはん(あわ・ひえ・麦)

③分づき米(胚芽が少し残っている)

胚芽→



### ⑤毎日発酵食品を食べよう

味噌・納豆・漬物・たくあん・梅干し・塩こうじ・ヨーグルト・チーズ...

☆病原菌をやっつける力も2倍以上に。

☆ビタミンを作ってくれます。

☆アレルギーをやわらげます。

☆便秘がよくなります。

☆食べ物の栄養を吸収しやすくします。

☆幸せを感じる成分を脳に送ります。



### ⑥ごはんの前に腹ペコになろう

「おなかかすいた～」と感じることで、脳は体中に「さあ、食べるぞ!」と準備を命じるのです。よだれが出る～唾液には食べ物の中の悪者をやっつける力があるんだよ。

(晩御飯は腹8分目(もう少し食べられるな～と思うくらい)にしておくこと。夜は各臓器がメンテナンスをする時間です。食べすぎると消化に手間をとられ、体のメンテナンスができなくなります。)遅くとも、11時には寝てください。



病原菌を倒すマクロファージさんが砂糖で満腹になると、動けないよ～

### ⑦のどが乾いたら、水かお茶

ジュースもスポーツドリンクもたくさんの砂糖が入っています。

甘いものって何かよくないの?

・虫歯・肥満(生活習慣病)・イライラやしよぼいのもと・骨が弱く

・病気にかかりやすい



マクロファージさん

### ⑧ありがとう!いただきます! 「食べ物」にありがとう 「育てた人」にありがとう

感謝の心は、脳波を変え脳を活発にし、人生を変えていきます。まずは手を合わせて「ありがとう!いただきます!」

出典:菌ちゃん野菜づくり&元気人間づくり(NPO法人「大地と命の会」)

# 探してみました、大豆レシピ大豆は地球を救う、

## 「飢餓を0に」SDGs2 岡山市立操南中学校給食委員会2021

操南中学校は今年も「食育スクール」として活動しています。昨年は、世界の給食を調べ、地球温暖化の要因は畜産も大いに影響しているとの給食委員会では考えました。そこで、今年SDGs2の「飢餓を0に」という視点から、穀物の中で唯一たんぱく質を多く含む大豆を取り上げ、地球から飢餓をなくすために、肉食に代わる大豆の料理を生徒の皆さんに考えてもらうために、大豆レシピコンクールをすることになりました。代替肉の大豆ミート・大豆のおかず・デザート3部門で応募してもらいました。

作ってみよう!大豆メニュー(生徒さんの応募レシピ)

大豆メニュー	材料と分量(4人分)	作り方の手順	
大豆ミート	白米 2合	①玉ねぎと人参をみじん切りにする。	
ド ラ イ キ ー マ	大豆のお肉ミンチ 1袋	②耐熱ボールに大豆のお肉、みじん切にした野菜、Aの調味料	
	玉ねぎ 50g	を加えて炒める。途中で赤ワインをふる。すべて入れる。	
	人参 50g	③500~600Wのレンジで4~5分ラップをして加熱する。	
	卵 4つ	④取り出してよく混ぜて、ラップなしでもう一度4分くらい加熱する。	
	ケチャップ 大1	⑤味をみて、塩で調整する。	
	にんにく 少々	おすすりポイント・・・高たんぱく、低脂肪でヘルシー。油が出ないのでお弁当にもピッタリ。火が通りやすいので、レンジで簡単。	
	しょうが A 少々		
	カレー粉 大1		
	ミニトマト、かぼちゃ、ブロッコリー、ウインナなどお好みで。		
		参考にしたホームページまたは本 warakomeダイズラボ	
大豆のおかず	材料と分量(14個分)	作り方の手順	
も ち こ ろ の も ち け ち	大豆の水煮 400g	①大豆の水煮を用意して、玉ねぎを適当な大きさに切る。	
	玉ねぎ 1/2個	②フードプロセッサーに①とAを入れてスイッチオン。	
	片栗粉 大3	③タッパーにグラハム粉かコーングリッツ等粗めの粉を用意する。	
	塩 A 小2	④②を大きじ2ずつ(14個分)だ円に丸めて③の中で転がし、全体	
	カレー粉等スパイス 小1	に衣をつけ、油で少し高めの適温にして揚げる。	
	グラハム粉又はコーングリッツ 適量	おすすりポイント・・・大豆が苦手という人におすすめです。揚げたてサクサクの食感で、お肉のよ	
	揚げ油 適量		うなボリューム。
		参考にしたホームページまたは本 cookpad.com	
	スイーツ	材料と分量(9枚分)	作り方の手順
	大 豆 と お か ら ク ッキー	蒸し大豆 100g	①蒸し大豆を乾煎り(からいり)後マッシャーなどでつぶす。
卵 2個		②ボウルに卵、おからパウダー、ラカント、ベーキングパウダー、	
おからパウダー 50g		シナモン、水を入れ混ぜる。	
水 60g		③②に、潰した大豆、くるみ、高力カオチョコを砕いてさらに混ぜ	
ラカント(砂糖) 40g		合わせる。	
ベーキングパウダー 8g		④成形したら180°Cに余熱したオーブンで20分焼く。	
シナモンパウダー 適量		⑤焼けたら粗熱(あらねつ)をとり冷蔵庫で冷やしたら完成。	
くるみ 50g		おすすりポイント・・・大豆をメインに使い栄養たっぷり入った	
高力カオチョコ 30g			体に優しく、ヘルシーなクッキーです。しっとりとした食感でとても
		参考にしたホームページまたは本 cookpad.com	