

第 132号(令和7年 11月21日発行)
極上の自然留学生だより



12月只見高校・寮生行事予定

6日(土)	農家民泊(~7日)、数検	19日(金)	冬季課外 ~23日(1、2年) ~25日(3年)
17日(水)	球技大会 クリスマスディナー	29日(月)	閉寮期間 ~1月3日(土)
18日(木)	終業式		

🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
News&Topix

寮生のひととき ~郷土料理 ざく煮体験~

11月18日(火)、只見町役場の保健福祉課と食生活改善推進員(ヘルスマイト)の皆さんによる、郷土料理を食べる会がありました。

只見町の郷土料理は「ざく煮」。福島県内では「ざくざく」とも呼ばれています。大根やゴボウ、昆布などの入った醤油ベースのお吸い物のようなものですが、一番の特徴はにしん鰯が入っていることです。冬期間の貴重なたんぱく源として、鰯の入ったざく煮が食べられていたんですね。

食べてみると、体の中からほかほかと温まり、栄養がいきわたるような感覚になりました。3年生の中には、「おかわりお願いします!」と元気よくざく煮を食べたり、「鰯と椎茸を少なめにしてほしいです…」と、苦手な食材を伝え、できるだけ食べ残しをしないようにきちんとコミュニケーションをとっている生徒もいました。



(農林水産省 ざくざく)

ざく煮をふるまっていたいただくと同時に、食生活の注意喚起のリーフレットと野菜ジュースもいただきました。リーフレットの中には、食塩のとりすぎを注意喚起するものもありました。福島県は食塩摂取量が男女ともに全国ワースト2位です。塩分のとりすぎは、高血圧や腎機能の低下による脳卒中、心臓病、腎臓病、胃がん等のリスクがあります。奥会津学習センターでは、栄養士によって作られたレシピに基づいた調理を行い、味噌汁は塩分濃度基準値の1パーセント以下を守っています。

また、ラーメンやカップラーメンは、塩分が5.5g以上含まれています。食塩の1日の摂取量の目安は7g程度です。特に受験生は、夜食のカップラーメンの食べ過ぎに気を付けましょう。

～冬の食事特集① 郷土料理 ざく煮のレシピ～

ヘルスマイトのみなさんに、ざく煮のレシピをいただきました。これから寒くなってくる季節にぴったりで、体の芯からあたたまる栄養満点のメニューです。みなさんご家庭でぜひ作ってみてくださいね♪

■ 材料(4人前)	
里いも	4個
こんにゃく	1/2枚
ごぼう	1/2本
大根	1/3本
にんじん	1/2本
干しいたけ	4枚
にしん	4本
厚揚げ	1枚
昆布	1/2本
しょうゆ	12g
酒	14g
食塩	4g

■ 作り方	
1.	大根、にんじんはいちょう切りにする
2.	里いもは皮をむいて食塩でよくもみ、ぬめりをとっていちょう切りにする
3.	こんにゃくは塩もみして短冊切りにし、熱湯をかける
4.	しいたけを水で戻し、4つ切りにする
5.	ごぼうは小さめの乱切りにする
6.	厚揚げは熱湯をかけて短冊切りにする
7.	にしんは米のとぎ汁に2～3時間つけておく
8.	以上の具を一緒に煮る
9.	野菜が柔らかくなったら調味料を加え、味を調える



～冬の食事特集② 体調不良に効く食事～

これから冬になり、寒くなってきます。奥会津学習センターの栄養士さんに教えてもらった体に優しいメニューを、風邪をひいたときの症状別に紹介します。

◎発熱・悪寒に効くメニュー ⇒ たまご雑炊、煮込みうどん、豚汁

熱が出たり、悪寒がしたりするときは、エネルギーになりやすいものを食べるといいです。お粥やうどんは食物繊維が少なく、消化にいいので食べやすいです。悪寒がするときは、体を温めてくれる根菜など具材たっぷりの汁物がおすすです。



◎胃腸の調子が悪い時に効くメニュー ⇒ 野菜スープ、おかゆ、ホットヨーグルト、りんご

胃腸の調子が悪いときは、柔らかくて食べやすいものや消化しやすいものを食べるといいです。食欲がないときは、胃腸への負担が少ないりんごやゼリー、ヨーグルトがおすすです。寮でも体調不良者にゼリー飲料を提供しています。



◎鼻がつまったときに効くメニュー ⇒ 納豆ごはん、ポトフ、貝だくさん鍋

鼻がつまっているときは、熱々の料理を食べると鼻づまりが軽減すると言われています。体力や免疫機能の維持向上のため、たんぱく質やビタミンを多く含む食べ物がおすすです。



◎喉が痛いときに効くメニュー ⇒ 茶碗蒸し、ゼリー、はちみつジンジャーティー

喉が痛いときは、低刺激でのごちそうのいいものを食べるといいです。茶碗蒸しやカロリーのあるゼリーを食べてエネルギーを補充しましょう。殺菌効果が期待できるはちみつや生姜を使った料理や飲み物がおすすです。



発行：只見町教育委員会

所在地：福島県南会津郡只見町大字只見字町下 2591 番地の 30

電話：0241-82-5320 E-mail：kodomom@town.tadami.lg.jp