

神田小学校

名古屋グランパス食育講演

3月12日、神田小学校で、6年生を対象に元気になるための食事を学ぶ「食育講演会」が開催されました。講師を務めたのは、名古屋グランパスの選手の栄養サポートを行ってきた経験から現在は食育活動を担当している管理栄養士の森裕子さん。朝食の大切さや正しいおやつ選び方などを、クイズを盛り込みながら子どもたちに分かりやすく教えました。選手からは動画を通して、好き嫌いを克服した方法を教わり、子どもたちは楽しく食育を学びました。普段から名古屋グランパスを応援しているサッカー少年は「裏で選手の皆さんをサポートしている栄養士さんもめちゃくちゃかっこいいと思いました。今回学んだことを今日から実践していきます」と感想を話してくれました。

子どもたちが好き嫌いを克服して、元気になるための食事によって、健やかでたくましく成長することを願っています。



©2016 N.G.E.

おおぶきっちゃん

今月の野菜
キャベツ



柔らかくておいしい春キャベツを使用し、厚揚げを入れることでボリュームもです。

厚揚げとキャベツのみそ炒め

▶ 材料(4人分)

キャベツ	3枚	みそ	大さじ1強
豚肉(もも)	120g	しょうゆ	小さじ2
厚揚げ	80g	砂糖	大さじ1
ニンジン	1/3本	サラダ油	大さじ1弱
ピーマン	1個	ごま油	小さじ1/2

▶ 作り方

- ① キャベツ・ピーマン・ニンジンは、短冊切りにする。
- ② 豚肉は、食べやすい大きさに切る。
- ③ 厚揚げは熱湯に通し、一口大に切る。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、豚肉・ニンジン・ピーマン・キャベツの順に炒める。
- ⑤ ④に厚揚げを入れる。
- ⑥ 調味料を加え、味を調える。
- ⑦ ごま油を加え、仕上げる。

※4/19に大府保育園で提供したメニューです。

KURUTO
navi

JR大府駅構内1階

▶ 物産ショップ

10:00~18:00

☎(51)4329

▶ KURUTOカフェ

8:00~21:00

☎(77)4197



定休日

毎月1日

(土日祝の場合は翌平日)

※新型コロナウイルス感染症の影響で、営業時間を変更することがあります。

休日はKURUTOでちょっぴりぜいたくな時間を！



コース仕立てのちょっぴりぜいたくなランチが新しくスタートしました！新鮮な魚介を使ったサラダをはじめ、白パン・スープ・選べるメイン・自家製のデザートなど野菜たっぷりでヘルシー！メインは、その日のおすすめのお肉またはお魚から選べます。

※数量限定の土日祝限定メニューです。

▲プレミアムランチコース(ワンドリンク付き) 1580円(税込)

提供は11:00~15:00

Information

KURUTOおおぶ公式YouTubeにて健康講座を配信

さまざまな分野の講師が健康に関する内容を分かりやすく解説します。日常生活にお役立てください。

NEW

Vol.4 お酒と上手な付き合い方

Vol.5 今だから、負けない身体づくり ※5月中旬配信予定

KURUTOおおぶ
公式チャンネル



THE KEVIN
Report

vol.
13



大府市国際交流員
ケビン・ハンプリーズ

節約はカッコいい

私が子どもの頃、日本人である私のお母さんのある行動が恥ずかしかったです。それは、洗濯物をいつも外に干していたこと。カナダのほとんどの家には乾燥機があるので、外に干している洗濯物はあまり見かけませんでした。私の実家にも乾燥機はありましたが、お母さんは使わず、私のパンツを近所の子どもたちが見えるところに干していました。お母さんにとって、それは節約だったのだろうか。

英語で「節約家」と似ている言葉は「frugal」。カナダやアメリカでは、消費主義が強いせいか、この言葉にはあまり良い意味はなく、ちょっとかっこ悪い印象を持ちます。しかし、日本で暮らし始めてから節約は良い意味だということに気がきました。日本では、その他にも「もったいない」「コスパ」といった言葉が使われていますね。確かに節約は日本では当たり前かもしれませんが。日本に来てから初めて「趣味は節約をすること」を耳にしました。統計によると、20代までの若者層の60%以上が周りから「金前がいい」「金払いがいい」と見られるより「堅実家」「節約家」と見られたいらしいです。

私は今、日本に6年暮らして節約を楽しめるようになりました。軽自動車、スタイリッシュな低価格の服、安いけどおいしい牛丼、リサイクルショップ、100円均一、千円カットの魅力を知りました。日本社会が節約を重視しているから、コスパが良いものがいろいろと現れるのでしょうか。これからもこの節約ニーズに対応するものを見つけて楽しみたいですね！



▲カナダにあるケビンの実家で実際に外で干している洗濯物