

発行日:

2022.03.19

浦和学院高校

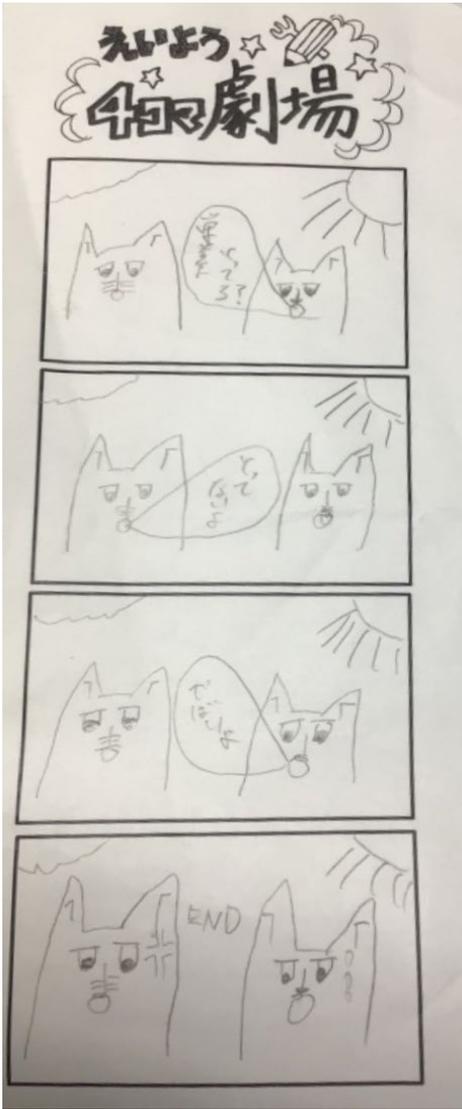
栄養指導委員会

## 埼玉の郷土料理！！

埼玉県にある様々な郷土料理・ご当地グルメ・銘菓について紹介していきます。埼玉県は知られざる食の宝庫として、多くの市や町で独特の食文化が発達しています。全国的に有名な銘菓である「草加せんべい」も埼玉県にある草加市が発祥の地です。埼玉県の観光などでこれらのグルメを実際に味わってみることをおすすめします。

引用 「郷土料理ものがたり」

2年〇組 米澤 結那



作 石田 辰之介



### みそポテト

ひと口大に切ってゆでたじゃがいもに、小麦粉を溶いた衣につけて、油でカラッと揚げ、甘辛いみそダレをかける。サクサクとした衣とホクホクしたじゃがいもが味噌ダレとよく合う。



### ゆべし

柚子をくり抜いて中に詰め物をした料理。源平の時代に生まれたとも伝えられ、保存食、携帯食として親しまれた。

## 人によって異なる食べ物の呼び方

皆さんは見た目はまんじゅうで、中身はあんこが入っている円型の和菓子を食べたことはあるでしょうか？誰しも一回は見たことや食べたことがあるであろうこの和菓子は実は人によって呼び方がバラバラなのです。住んでいる地域によっては回転焼き、大判焼き、今川焼き等々様々な名称が名付けられているそうです。そもそもこの和菓子は昭和 25 年創業である兵庫県姫路市の御座候というお店で回転焼きと言う名前で売られていました。御座候ならではの希少であった白糖や北海道産小豆などの高価な材料を取り扱っていたため、御座候と言う名前で回転焼きが親しまれていき、御座候だからこそその味がお客さんを招き入れていきました。さらに当時の昭和 31～33 年頃では『大番』という小説が話題となっていて、そこから着想を得た愛媛の松山丸三という会社が従来よりサイズが一回り大きくした回転焼きを『大番焼』と言う名前に変え、さらにその大番焼を作る機械を作成しました。しかし『大番』と言うタイトルそのままの文字を使うの

では芸がないと考え、『大判焼』へと名称を変えます。結果としてそれぞれ

各地で回転焼きが広まっていき、それぞれ独特の名前が生まれてしまったということでした。皆さんも友達や家族に一度この回転焼きの名前を尋ねてみてはいかがでしょうか？住んでいる地域によって色々な名前が出てくると思います。

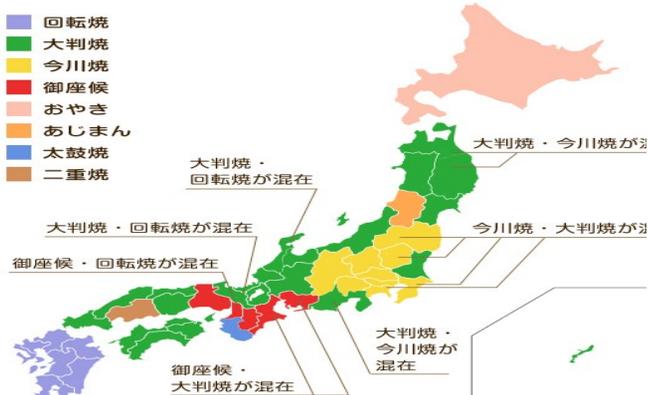
引用元 <https://services.osakagas.co.jp/>

portalc/contents-2/sp/tantei/1281857\_38854.html

2019/9/02

地域で違う『回転焼』の呼び名のナゾ

2年U組 高山 啓汰



# 若者に増加する糖尿病



## ○「ペットボトル症候群」に注意○

特に、若い人が陥りやすく注意してほしいのが「ペットボトル症候群」。体内の血液には総計 4～5g のブドウ糖が含まれています。甘いペットボトル飲料にはその数倍の 20～30g ものブドウ糖が含まれているものもあり、飲んだ途端にほぼ全量が急激に吸収されます。

## ○長続きする「ゆるい糖質制限」○

ごはんやパン、麺類など糖質の多い食品を食べない「糖質制限ダイエット」が話題になっていますが、炭水化物を完全に断つことは難しく体にも負担がかかります。糖尿病予防のためには、無理なく続けられる「ゆるい糖質制限」がオススメです。

### ・丼物など単品メニューはやめる

ランチはパパッと食べられる丼物や麺類、カレーなどですませがちです。単品メニューは炭水化物が多い傾向にあるため NG。サラダや副菜がついている定食メニューを選びましょう。

### ・食べ順にも気をつけて

食べる順番も大事です。最初に野菜を食べると、血糖値の上昇を緩やかにさせます。次に、満腹感を得られやすい汁物、そしてタンパク質の肉・魚を食べましょう。最後にごはんを食べれば、自然に炭水化物の量が減らせます。

### ・飲み物はお茶か水

水分は胃に重量をかけて満腹感を味わわせてくれるので、水分をたっぷり摂りましょう。しかし、甘い飲み物は禁物です。

参考: <https://kenko.sawai.co.jp/prevention/201711.html> 今から対策したい！若者に増加する糖尿病 2017 年 11 月(2019 年改訂)

2年I組 桑原 梓

# 免疫力アップにつながる食べ物



健康的な免疫力を整えるには、バランスのいい食事をするのが大切です。どのような食料をこれはいかに紹介いたします。

## ○肉、魚、卵、大豆製品、乳製品

体の細胞や免疫物質を作るたんぱく質をとることで、免疫の働きが維持できます。バランス良く食べ、良質なたんぱく質を摂取するようにしましょう。

## ○緑茶、ココア、赤ワイン、そば、野菜、果物

抗酸化物質であるポリフェノールが多く含まれています。ポリフェノールは白血球の働きを高め、活性酸素を除去する作用があるので、健康的な免疫力を整えるだけでなく老化対策（健康維持）にもなります。

## ○緑黄色野菜

緑黄色野菜には、ビタミン A やビタミン C、ビタミン E が豊富。中でも、ビタミン A は細菌やウイルスを殺すマクロファージ（リンパ球や食細胞）を増して、健康的な免疫力を高める働きがあるといわれています。また、緑黄色野菜にはフィトケミカルも多く含まれており、野菜の色素によって摂取できる栄養素も異なります。そのため、なるべくさまざまな色の野菜をとることを心掛けましょう。

## ○きのこ

きのこには食物繊維に加え、β-グルカンというきのこ特有の成分が含まれています。β-グルカンは、マクロファージを刺激して健康的な免疫力を整える働きがあります。

## ○発酵食品

納豆や漬物、ヨーグルト、味噌、醤油といった発酵食品は、腸内環境を整える作用が期待できます。発酵食品に含まれる乳酸菌は、腸内の善玉菌の増加と、悪玉菌を抑制する働きを持っているのです。また、腸内環境の改善には、食物繊維も欠かせません。野菜やきのこのほか、いも類や豆類、果物といった物も積極的にとるようにしましょう。

2年V組 安井 瑞稀

<https://www.marukome.co.jp> 2021/5.5