

# 教育相談通信 12月号



## HEART to HEART

発行：渋川青翠高校 生徒指導部教育相談係

発行日：令和3年12月1日（文責：高野 弘子）



寒さも段々と厳しくなり、マフラーや手袋など防寒対策が必要な季節になりましたね。2日（木）から期末試験です。体調を整えて、良い結果が出せるように頑張りましょう！

コロナ禍の中、行事が予定通り行うことができなったり、友達と楽しく会話しながら昼食をとることができなったり、我慢することもあり、心身の不調を訴える人が多く、とても心配しています。

そこで、今回は、皆さんの日頃のストレスやコロナウイルスに負けない心や体を作ってほしいと思い、皆さんの体に必要な栄養を取り入れた食事について特集したいと思います。

### 『そのストレス、栄養不足です！』

メンタル不調とは、単に心に負担がかかって起こるものと思っているかもしれませんが、心と体は連動しています。うれしいと体が温かくなったり、緊張すると体がガチガチになったり、気分に合わせて体調は変化します。ストレスが続くとだんだん体の状態がアンバランスになってきて、朝起きるのが辛くなったり、集中力が落ちたり、いろいろな症状が現れます。メンタル不調を防ぐには、心と体の両面からの対策が効果的です。

ストレスに強い心と体を作るために、食生活では、ストレス防御ホルモンを作る原料になり、免疫力を高めるたんぱく質や頭の働きや神経系統に働きかけるビタミンB群、風邪予防や免疫力を高めるビタミンCなど積極的にとることが大切です！

裏面では、ストレス脱出レシピを紹介します♪

## スクールカウンセラー来校日

12月13日（月）

12月20日（月）



カウンセリングは予約制です。担任や養護教諭、教育相談係まで申し出て下さい。

## 《相談窓口 ご案内》

◎24時間子どもSOSダイヤル

0120-0-78310

24時間 通話無料

◎ぐんま高校生オンライン相談

<http://lin.ee/byAKlxi>

毎週日曜日18時～ 通話無料

◎チャイルドライン

0120-99-7777

毎日16時～21時

通話無料



## 【ストレス脱出レシピ】

### 豆腐入り和風オムレツ

エネルギー：257kcal

たんぱく質：18.0g/1人分

糖質：3.4g/1人分

#### ★材料（4人分）★

卵・・・・・・・・5個	塩・・・・・・・・小さじ1/3（2g）
木綿豆腐・・・1丁	こしょう・・・少々
ねぎ・・・・・・・・1/2本	サラダ油・・・小さじ2
豚ひき肉・・・100g	トマトケチャップ・・・大さじ1
ごま油・・・小さじ2	しょうゆ・・・大さじ1

#### ★作り方★

- ① 豆腐は、水けをきる。ねぎは、斜め薄切りにする。
- ② フライパンに、ごま油を熱し、ひき肉を色が変わるまで炒める。  
豆腐を大きめにくずして入れ、水分をとばしながら2～3分炒め  
ねぎを加えて炒め合わせ、とり出す。
- ③ 卵は、割りほぐし、塩、こしょう、②を加えてまぜる。サラダ油を熱したフライパンに流し入れて大きくまぜ、半熟状になったら平らにしてふたをし、弱火で3～4分焼く。上下を返して、さらに4～5分焼き、4等分に切って器に盛る。
- ④ ケチャップとしょうゆをまぜ合わせたソースを添える。



今回の「豆腐入り和風オムレツ」は、卵、豆腐、豚ひき肉でたんぱく質をしっかりとることができます。豚ひき肉はビタミンB1を多く含んでおり、ねぎに含まれる硫化アリルと一緒に調理することで、ビタミンB1と協力して糖質をエネルギーに変え、疲労回復を助ける効果が期待できます。

4人分で試作してみたところ、具材がやわらかく上手く返すのが難しかったので、2回に分けてみたり、2人分で作っても良いと思います。豆腐の水切りをしっかりとって下さいね。ねぎを他の野菜に変えてみたり、トマトやブロッコリーなど添えると、ビタミン補給でさらに栄養価が高まりますね。家庭にある食材を利用してぜひ、作ってみて下さい！！感想をお待ちしています♪