

ほけんだより

令和7年度3月
自分を支える食を考える号
石川県立小松工業高等学校

春休みに料理を してみよう編

食事はいつもどうしていますか？
家で出されたものを
たまに文句など言って
食べるだけという人が多いのかな？
卒業したらどうしますか？
ずっと家の人頼みですか？
実は料理ができる人は
「人生勝ち組」と言われています
なぜなのか？の解説と自炊の勧めを
今月号ではしたいと思います

料理ができると人生勝ち組になる理由

①栄養のバランスが 良くなり健康になる

外食やコンビニ弁当はコストを上げずに満足感を提供するために、塩分糖分脂質が多くなっています。長年食べ続けると健康を損なう恐れもあります。健康でカッコいい体を作りたいなら自炊に限る！



②お金がたまりやすい

買って食べると高くつくのは、そこに人件費が上乗せされているから。カレーライスを外で食べると1000円近くするけれど、自分で作れば1皿200円弱です！お弁当も自分で作れば、1か月で大きな差がつかます。



③モテちゃう

料理ができる人は男女ともにめっちゃモテます。料理ができれば一人で生きて行ける力がつきます。でもそうすると、自然と立ち振る舞いに余裕が出てきて相手を惹きつけてやまないという…。料理ができるようになるしかないですね。



まずはご飯を炊いて味噌汁を作ってみよう

ご飯は硬め？
やわらかめ？自分の好みが自分で炊いてみるとわかる

白ごはん

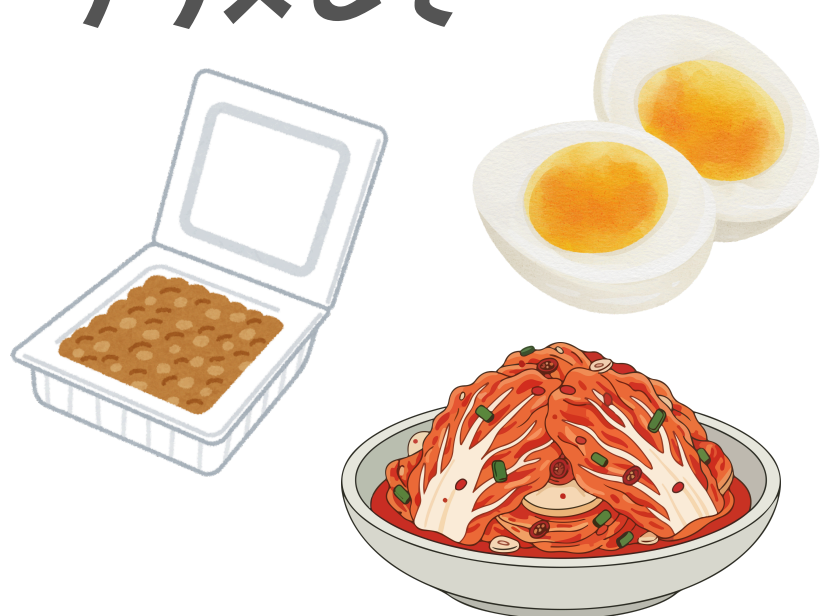


味噌汁



冷蔵庫にあるものを組み合わせると具だくさんの味噌汁を作りましょう
いろいろな種類の野菜を切って入れるだけで最高の一杯になります！

余裕が出てきたら プラスして



得意料理はシャトルシェフを使って作るビーフシチュー

好きなみそ汁の具材は「白菜」です
味がしみておいしいですよ？何のインタビューですか？
ま、好きに煮たり焼いたりして使ってください…。もうね、最後ですから皆さんの幸せを祈るだけですわ



春のおすすめ具材①

キャベツ

千切りになって売っているものを
使えば楽♪
甘みがあってすごくおいしい



春のおすすめ具材②

サバ缶

うまみが詰まったサバ缶はみそ汁の具材にピッタリ！
新玉ねぎと合わせるとパーフェクト！！



難しく考えずこれだけで十分
自分で作った料理は驚くほどおいしいので、春休みの時間があるときに、ぜひ挑戦してみてください
そしてお家の人にふるまってみてください！

引用元「一汁一菜でよいという提案」
新潮社/土井善晴

かわいいコックさんごま工の一番偉い人ver.
ラストヶ月おけがに気を付けて～