

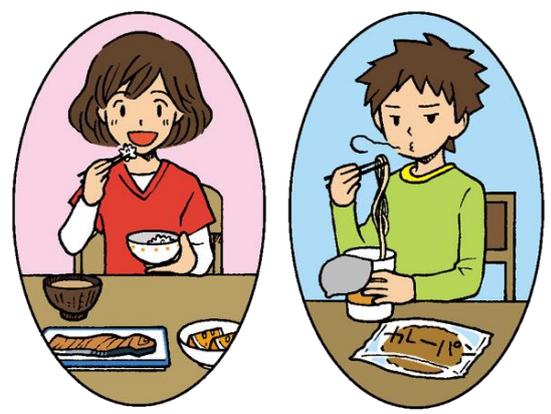
食育だより

西原村立山西小学校
栄養教諭 村田

秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちのよい季節となりました。今月は体育の日があります。スポーツの秋ともいわれるこの機会に、ぜひご家庭でも、いろいろなスポーツに親しんでみてはいかがでしょうか。また、スポーツをするには丈夫な体づくりも大切です。そのためにも栄養バランスのととのった食事を心がけましょう。

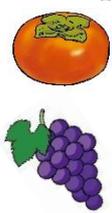
栄養バランスのよい食事をとっていますか？

わたしたちは、毎日の食事でいろいろな食べ物を食べることによって、体に必要な栄養素を得ています。わたしたちの体は食べ物からできているのです。健康な体づくりのためにも栄養バランスを考えて、毎日の食事で、いろいろな食品をとるように心がけましょう。



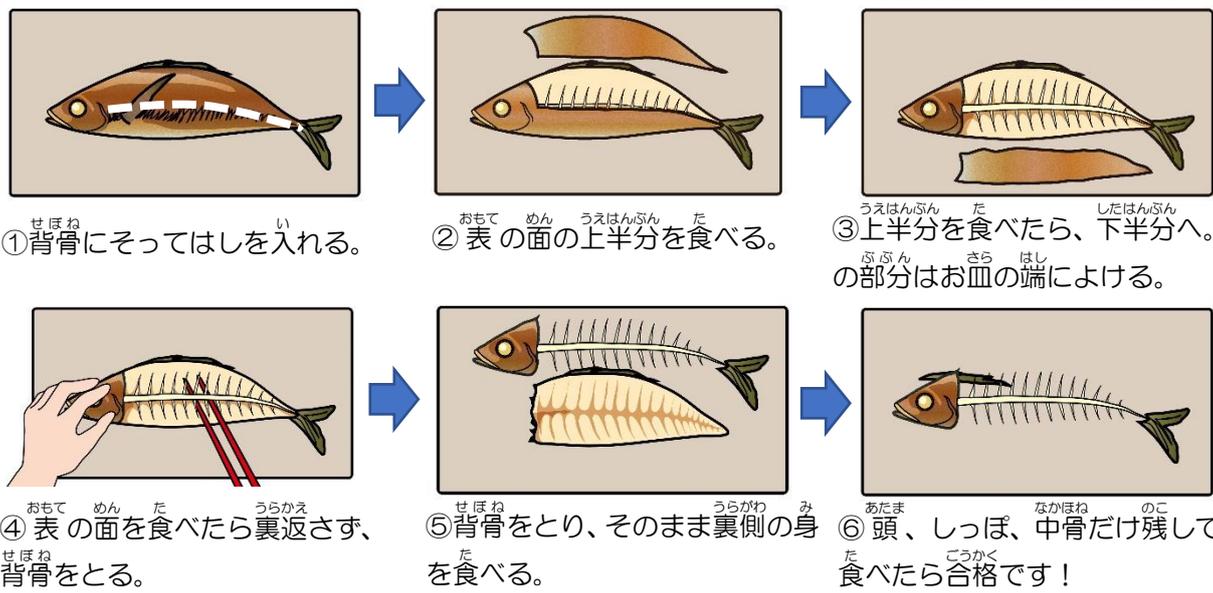
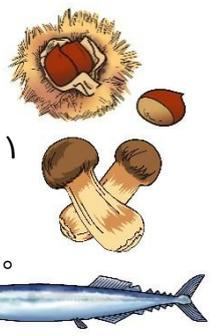
インスタント食品や外食などをとりすぎてしまうと、野菜の不足や、脂質のとりすぎになるなど栄養バランスが偏ってしまいますので、気をつけましょう。

秋に美味しい旬の食べ物を食べよう！



秋には、いもやきのこ、くり、ぶどうやかき、さんまなど、たくさんのおいしいものが出回る季節です。給食でも、旬の野菜や果物をたくさん使っています。

10月25日に「さんまの塩焼き」がでます。魚の食べ方を見直してみましょう。上手に食べられるとさらにおいしく感じますよ！



うちお家でも
れんしゅう
練習して
みよう！



ふるさと くまさんデー

やまにししょうがっこう 山西小学校では、毎月19日の食育の日前後を「ふるさとくまさんデー」としています。ふるさとくまさんデーでは、熊本県各地の郷土料理や特産品を使ったメニューを出しています。

10月は山鹿地区の味を紹介します。

山鹿地域は熊本県の北部に位置し山鹿市があります。山鹿とうろう祭りが有名です。

<赤米>

鹿央地区では昔から稲作が盛んに行われています。昔からつくられている古代米は、鹿央地区の特産品と なっています。

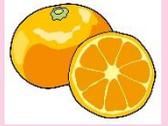


<おひめさんだご汁>

おひめさんだご汁は、普通のだご汁のだんごにさつまいも、のつぶしたものを混ぜて作るものです。小麦粉だけのだんごよりや柔らかくおいしいです。

<菜果なます>

お祭りなどの行事でよく食べられる和え物です。野菜と果物をお酢で和えるので、さっぱり食べやすいです。



秋の食べ物クイズ



しいたけを太陽の光に当てると、あるビタミンの栄養価がアップします。それは何でしょう？

- ①ビタミンA
- ②ビタミンD
- ③ビタミンC

答え

②ビタミンD

しいたけは、日光の紫外線に当たると、ビタミンDに変化する成分を含んでいるので、天日干しの干しいたけには、ビタミンDが豊富です。ビタミンDには、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする働きがあります。

ちさんちしょうしょくざい 10月の地産地消食材

- ・さといも
- ・さつまいも
- ・柿
- ・エリンギ
- ・しめじ



©少年写真新聞社2018

おすすめレシピ

10月10日は目の愛護デー



かぼちゃ

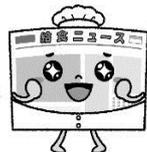


にんじん



ほうれんそう

目や粘膜を丈夫にする
緑黄色野菜をとろう



緑黄色野菜にはカロテンが含まれていて、体内でビタミンAに変化します。

ビタミンAは、目の健康を保つのに大切な栄養素です。また粘膜や皮膚の健康にも欠かせません。

©少年写真新聞社2018

さつまいも サラダ

作り方

- 1 さつまいもは、さいの目に切り蒸す。
- 2 たまねぎはスライス、にんじんは千切りにする。
- 3 蒸したさつまいもが熱いうちにクリームチーズと混ぜる。
- 4 さつまいもが少し冷えたら残りの調味料を入れ味を整える。

材料 (1人分)

- ・さつまいも 60g
- ・たまねぎ 10g
- ・にんじん 5g
- ・クリームチーズ 5g
- ・マヨネーズ 10g
- ・はちみつ 10g
- ・マスタード 3g
- ・塩 適量