

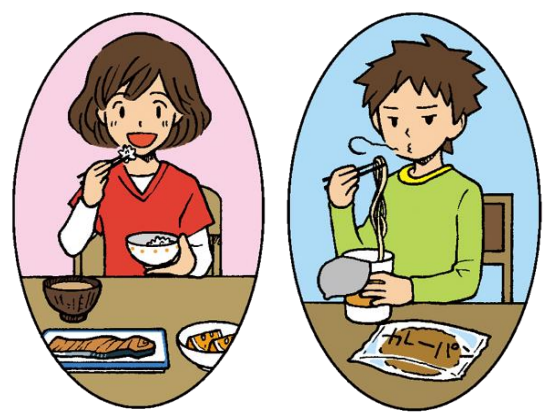
# 食育だより

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。



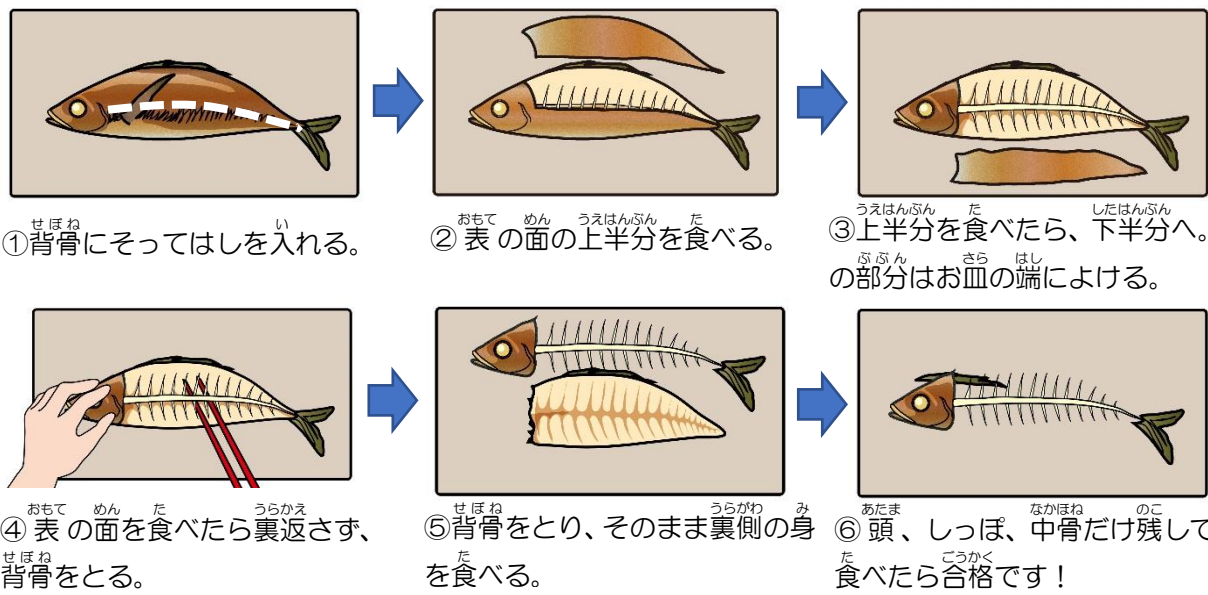
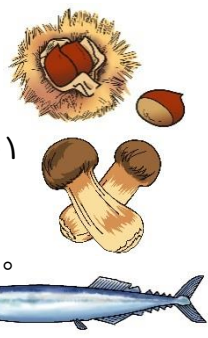
インスタント食品や外食などをとりすぎてしまうと、野菜の不足や、脂質のとりすぎになるなど栄養バランスが偏ってしまいますので、気をつけましょう。

## 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を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。

## 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