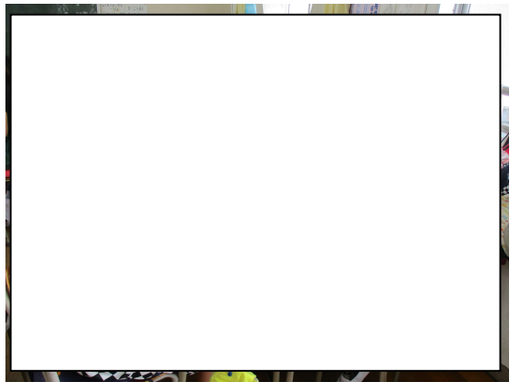
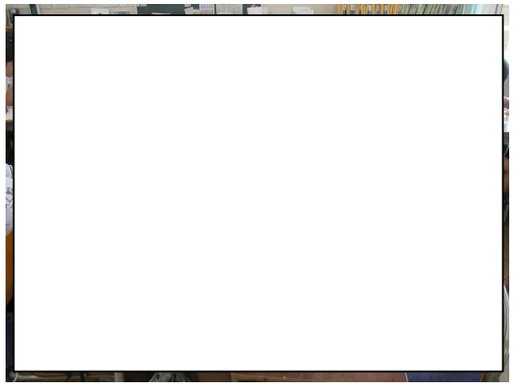
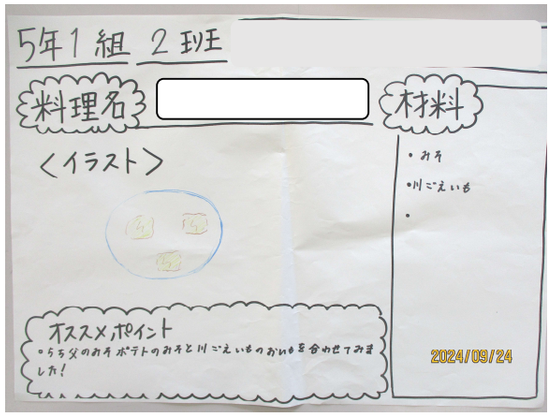
食育だより 令和6年10月号

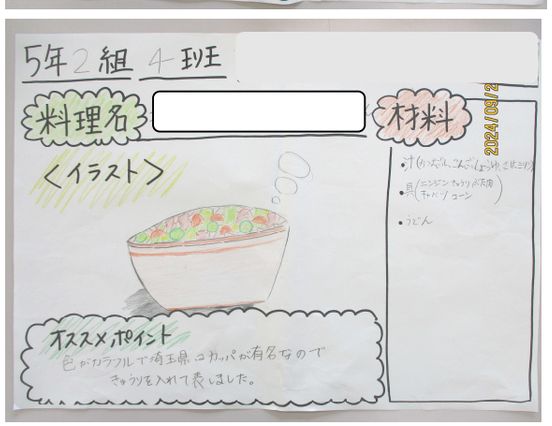
志木市立志木第三小学校
栄養教諭　藤本 千尋

５年生が授業で新しい埼玉県の郷土料理を考えました。『郷土料理』とはなにか、を学習した後、自分たちなりの郷土料理を班で話し合います。どの班も個性的で、３クラスを通して同じものはなく、おいしそうなものを考えてくれました。その中から各クラスで１つずつ、給食に出せそうなもの・素敵なアイディアのものを３つ選びました。１１月の『彩の国ふるさと学校給食月間』に合わせて提供予定です。









選ばれなかったものの中にも、魅力的なものや工夫を凝らしたものがありました。実は埼玉県には、全国１・２位を誇る産出額の農産物がけっこうあります。『さといも』『長ねぎ』『ほうれんそう』『かぶ』『こまつな』などです。『狭山茶』『くわい』などの特産物もたくさんあります。これらを上手く活かした料理を考えてくれました。

やっと朝晩が涼しくなってきて、だんだん秋めいてきました。『食欲の秋』という言葉があります。食べ物が美味しくなるのでついつい食べ過ぎてしまいますが、どうして秋は食べ物が美味しいのでしょうか。

秋に食べ物が美味しいのは、なぜ？

秋になると、昼間はぽかぽかとしていますが、夜はぐっと冷え込みます。この昼と夜の気温の差が、美味しい食べ物を作ります。また、私たちの体は寒い冬が来るのにそなえて、体に栄養素を蓄えようとします。そのため、秋は美味しくなった食べ物をたくさん食べられるようになるのです。

秋においしい『旬』のたべものたち

さつまいも

さつまいもには、加熱しても壊れにくいビタミンCがたくさん入っています。また、食物繊維も多いので、お通じもよくなります。

きのこ

きのこには、たくさんの食物繊維が入っています。その他にも、骨を作るのを助けるビタミンDや、旨味成分のグアニル酸も入っています。様々なきのこを汁物に入れたり、しいたけやエリンギを炭で焼いたりして食べると格別です。

りんご

「りんごが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど栄養素がたっぷりです。おなかにやさしい果物で、皮ごと丸かじりをすると、歯も丈夫になります。

くり

くりには味覚を正常に保つ亜鉛や発育を促す葉酸などの栄養があります。また、渋皮には、抗酸化作用の強いタンニンというポリフェノールも含まれています。渋皮のついたまま甘露煮にして食べると、丸ごと栄養素をとることができます。

10月は『食品ロス削減月間』です

食べ物を大切にしよう

『食品ロス』とは、まだ食べられる食べ物が、食べ残しなどで捨てられてしまうことです。日本ではたくさんの食べ物が捨てられていて、ご飯に換算すると、ひとりあたりお茶碗１杯分を毎日捨てている計算になります。世界には、食べ物がなくて毎日お腹を空かせている人がいるのに、もったいないと思いませんか？命をいただいていることに感謝の気持ちをもって、今日はもっと食べられそうだなと思う日は、ぜひもう一口チャレンジしてみましょう。

食べものに、
もったいないを、
もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT