



10月

食育だより

外遊びが心地よい季節になりました。元気いっぱい体を動かした後は、食欲がモリモリと増していきます。
秋は多くの作物が実を付け、味わいが増すことから、「実りの秋」と呼ばれています。
秋の味覚を味わい、健やかな毎日を過ごしましょう。

いろいろな いも が 大集合！



米を食べる

秋は、新米が出回る季節です。この機会に米の歴史や栄養、おかずとのバランス、米にまつわる問題などについて考えてみましょう。

●米の歴史

稻作は中国から日本へ伝わり、弥生時代中ごろまでには東北地方まで広がったと考えられています。湿度の高い日本の気候は、米づくりに適していたのでしょうか。

●米の栄養とおかずとのバランス

エネルギー源となる炭水化物と体をつくるためのたんぱく質の両方が含まれ、脂質の少ない食材です。理想的な食事の目安は、「ご飯6割、主菜・副菜を合わせたおかずを4割」と覚えておくとよいでしょう。

●米の消費量は減少傾向

食事のことを「ごはん」と呼ぶように、米は日本人の食文化の中心にあり、自給率が非常に高い食材です。しかし、時代とともに進む食の多様量が60年前の約1/2 にまで減少しています。

昨今の米不足もあり、今後、安定的に食べていくためには対策を講じなければなりません。一般家庭でできることは、消費量を減らさないよう「米を食べる」ことでしょう。



秋に、さつまいもなどのいも類が旬の時期をを迎えます。いろいろないもを味わいつつ、それぞれの特徴を見てみましょう。

さつまいも…さつまいもは、ヒルガオ科のつる性の多年草です。食べている部分は根で、根が膨らんで大きくなり、でんぶんを蓄えたものです。さつまいもは、ほかの作物が育たないようなやせた土地でもよく育つため、昔は飢饉などの救済食として重宝されました。

じゃがいも…じゃがいもは、トマトやピーマンと同じ、ナス科の植物で、おもに春と秋が旬です。わたしたちが食べているのは、地下にもぐった茎(塊茎)の部分になります。じゃがいもは、いも類の中では、世界でもっとも多く栽培されているそうです。

ながいも…ながいもは、ヤマノイモ科のつる性の多年草です。ながいもは、水分が多く、さくさくとした食感が特徴でやまのいも類の中でも、一番多く栽培されています。やまのいもは、そのまま生で食べることができる、数少ないいもです。

さといも…さといもは、サトイモ科の一年草で、春にいもを植えて秋に収穫します。食べている部分は根ではなく、地下の茎(球茎)が太った部分で、ねっとりとしたぬめりがあるのが特徴です。さといもの歴史は古く、縄文時代に日本に伝わっています。



チーズサブレ 以上児 約4名分

・薄力粉 66g ・三温糖 14g ・バター 32g ・粉チーズ 19g

1. バターを溶かしておく。溶かしたバターに三温糖を加えて混ぜる。
2. 粉チーズ、薄力粉を加え、混ぜ合わせる。
3. 160℃程のオーブンで10分程度焼く。

切り干し大根のナムル 以上児 約4名分

・切干し大根 12g ・もやし 50g ・小松菜 80g ・人参 40g

★ごま油 4g・濃口 10g・酢 6g・三温糖 6g

1. 人参はせん切り、小松菜、もやし、切干し大根は食べやすい大きさに切る。野菜類に火を通す。
2. ★印を合わせ、火にかける。
3. 1に2を入れ、混ぜ合わせる。