

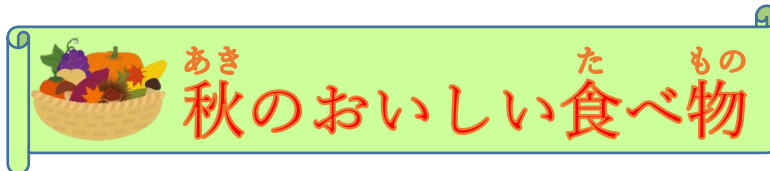


石見養護学校  
令和5年9月28日  
文責 窪田

# 食育だより

はる にがみ なつ さんみ あき かんみ ふゆ あつみ  
「春は苦味、夏は酸味、秋は甘味、冬は厚味」

日中はまだまだ暑い日もありますが、朝晩は涼しく季節の移り変わりを感じられるようになってきました。秋といえば食欲の秋です。春は毒消しの苦味、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄えるための甘味、冬は体を温めるための厚味というように食材の味わいの変化していくと言われています。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べて、夏の疲れをとり、寒い冬に向けて体調を整えましょう。



野菜類…にんじん・ごぼうなど

きのこ類…しいたけ・まつたけ・なめこ・まいたけなど

芋類…さつまいも・さといもなど

果物類…なし・りんご・かき・ぶどう・くりなど

魚類…さんま・さけなど

その他…新米・ぎんなんなど

◎秋が旬の食べ物の中には、さつまいも・さといも・ごぼうなど「食物繊維」を豊富に含むものがあります。



## 食物繊維とは・・・



「食物繊維」は、コレステロールの吸収を妨げたり、血糖値の上昇をゆるやかにしたり、腸内環境を整え有害物質を排除したりする働きがあり、肥満や生活習慣病を予防する効果があるといわれています。野菜や果物、芋、穀物、豆、きのこ、海藻などに多く含まれます。食物繊維は、現代の日本の食生活で不足がちだといわれています。積極的に多く含まれる食べ物を食べるようにしましょう。

なし <sup>ざんしょ すいぶんほきゅう</sup> **[梨]** ~残暑の水分補給にうってつけの果物~ <sup>くだもの</sup>

なし <sup>こうのう</sup> **<梨の効能>**

- ・水分は残暑の体の水分補給
- ・カリウムはむくみを解消する効果
- ・アスパラギン酸は疲労回復効果
- ・食物繊維は便秘解消効果
- ・プロテアーゼは消化吸収を良くする効果



**おすすめレシピ**

<sup>じる</sup> **さつま汁**

<sup>ざいりょう</sup> <sup>にんぶん</sup> **材料(4人分)**

<sup>あき しゆん むか た もの</sup> (秋に旬を迎える食べ物がたくさん入った汁ものです) <sup>はい しる</sup>

- ・鶏肉 40g ・さつまいも 200g ・ごぼう 30g ・だいこん 60g
- ・にんじん 60g ・干しいたけ 2枚 ・ねぎ 40g ・みそ 大さじ3弱
- ・けずりぶしだし汁 480g(だしの素を使う時には、みそをひかえる)



<sup>つく かた</sup> **作り方**

- ① さつまいもは1cmのいちよう切りにし、水にさらす。ごぼうをさがきに切る。水にさらす。だいこんとにんじんはいちよう切り、ねぎは小口切り、もどしいたけは千切りにする。鶏肉は小間切れにする。
- ② だし汁にごぼう、干しいたけを入れて煮る。煮立ったら鶏肉を入れる。ごぼうが食べられるさになったら、にんじん、だいこんを入れる。煮えたらさつまいもを入れる。
- ③ 材料が煮えたらねぎを入れる。みそは分量より少なめに入れ、味をみて調整する。

<sup>つきみ ちゅうしゅう めいげつ</sup> **月見(中秋の名月)**

「お月見」は旧暦の8月15日に1年で最も美しい月(ほぼ満月)を鑑賞する行事で、この日の月は「十五夜」、「中秋の名月」、「芋名月」と呼ばれます。お月見は「農作物の豊作や収穫への感謝の気持ち」を伝える行事です。

「お月見」の日には、お団子(15個)や、ススキ、サトイモなどお供えして月を眺めます。ススキは「魔除け」の効果があるといわれ、お月見団子を食べるのは、月の神様との結びつきが強くなり、健康や幸福を得られると考えられているからです。今年の「十五夜」は、9月29日(金)です。

