

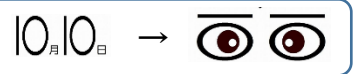
石見養護学校
令和5年10月27日
文責 窪田

もりもり 食育だより

肌寒くなり秋の深まりを感じられるようになりました。秋はお米、野菜、魚、くだものなど、日本の食事に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。実りの秋に感謝しておいしい秋の味覚を楽しみましょう。

目よえいよう 目に良い栄養について ~10月10日は「目の愛護デー」

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから10月10日は「目の愛護デー」とされています。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を取ることが大切です。



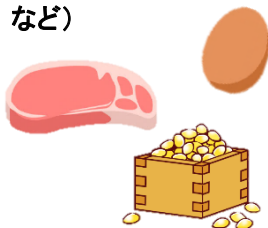
・ビタミン A

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油で調理すると吸収率が高まります。
(緑黄色野菜・レバー・卵黄など)



・ビタミン B 群

ビタミン B1 や B12 は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミン B2 は目の疲れに効果的です。
(豚肉・卵・ごま・豆類など)



・ビタミン C

目の充血や疲れ目を防ぎます。
(緑黄色野菜・果物・芋類)



・DHA

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHA は体内ではほとんど作られないため、食品からの摂取が重要です。
(いわし・さんま・さばなどの青魚)



秋は新米の季節です

新米の季節になりました。とれたての新米は、普段のお米に比べて水分を多く含んでいます。そのため、新米を炊くときは、水を少なめに炊くのがポイントです。新米は、香り・つや・白さ・甘みや粘りも違います。秋の味覚とともに、おいしいご飯を堪能してください。

「お米」はエネルギー源以外に、たくさんの栄養成分が含まれています。

- ① タンパク質: 肉や血をつくるもととなる
- ② 鉄分: 貧血を防ぐ
- ③ 亜鉛: 味覚や骨の成長(子どもの成長に必要不可欠)
- ④ マグネシウム: 精神安定や骨の形成
- ⑤ ビタミン E: 体内の免疫細胞の強化



旬の食材



【きのこ類】

きのこ類は、豊富な食物繊維を含んでいます。香りもよく、グアニル酸というまみ成分が含まれ、料理のだしとしての役割もあります。

★食物繊維:きのこには不溶性の食物繊維が豊富。腸の運動を促し便秘を解消する。

★ビタミンB類:疲労回復。糖質の代謝を行い、脳や神経系の働きを維持する。皮膚や粘膜を健やかに保つ。骨を丈夫にするのに必要な栄養素。

★ミネラル:骨や体を作り、体の調子を整える。

★β-グルカン:細菌やウイルスに対する抵抗力を高める。



【いも類】

いも類には、穀物(ごはんなど)に含まれる体のエネルギー源となる“炭水化物”と、野菜に含まれる体の調子を整える“ビタミン・ミネラル・食物繊維”が含まれている。

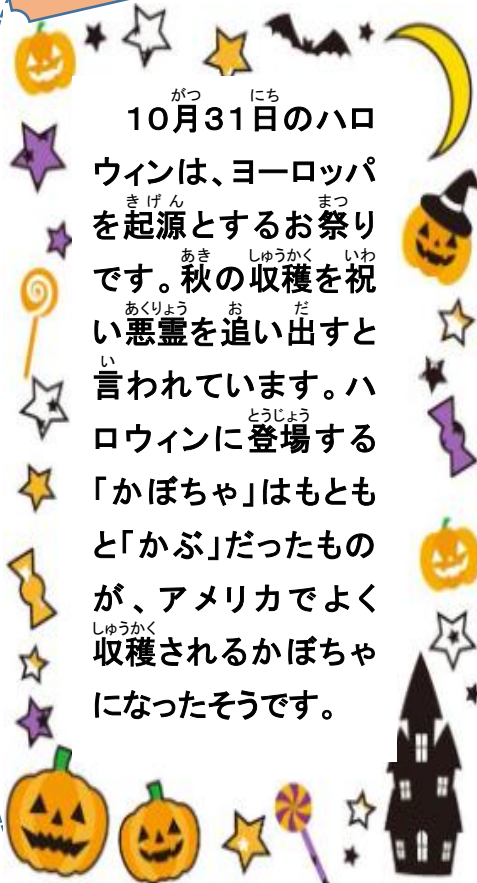
★ビタミン(ビタミンB1・ビタミンC):病原菌を攻撃し免疫力を高める。風邪予防にもなる。いも類のビタミンはデンプンに包まれているので加熱しても壊れにくい。

★ミネラル(主にカリウム):体の余分な塩分を体外に排泄する。外食などで塩分の取り過ぎが気になる人に有用なミネラル。

★食物繊維:腸の運動を促し便秘を解消する。



ハロウィン



10月31日のハロウィンは、ヨーロッパを起源とするお祭りです。秋の収穫を祝い悪霊を追い出すと言われています。ハロウィンに登場する「かぼちゃ」はもともと「かぶ」だったものが、アメリカでよく収穫されるかぼちゃになったそうです。

おすすめレシピ

ハロウィン☆かぼちゃのパウンドケーキ



材料

かぼちゃ	200g	バター	80g
牛乳	50ml	卵	2個
薄力粉	110g	砂糖	80~90g
ベーキングパウダー	4g		
型にぬるためのバター・薄力粉		薄力粉	適量

作り方

- かぼちゃを小さめに切り、レンジで温め皮をはがす(やけどに注意)…600Wで2分半程度
- 裏ごししたかぼちゃにバター、牛乳、卵を加え、さらに砂糖を加えて混ぜる。
- 薄力粉、ベーキングパウダーを加え、切るようなイメージで混ぜる。(粉類は事前にふるっておくとよい)
- 型にバターをぬり更に薄力粉を軽くまぶしてから生地を流し入れる。
- 180℃に予熱したオーブンで25分焼き、更に170℃に下げたから15分焼く。
- 型のまま冷ましてできあがり。