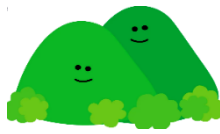


9・10月



もりもり
しょくいく



石見養護学校
令和6年 10月4日
文責 窪田



食育だより

9月は30℃を超える日が続き、例年になく暑かったですね。10月に入りようやく涼しく感じられる日もあり、秋らしい季節になってきたように感じます。秋は、『食欲の秋』というように一年の中で最も食べ物がおいしい季節です。たくさんの食べ物が旬を迎えることから、『実りの秋』とも呼ばれます。この時期は味覚を楽しむのに絶好の季節です。食べ過ぎには注意し、旬の味を大いに楽しんでください。



お米のパワーを見直そう!



日本人の主食「お米」が収穫の時期を迎えます。お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。肉や魚、卵や大豆製品、野菜など、さまざまな食品と組み合わせることで食べることができます。こうした食生活は、栄養バランスもよく、健康的ともいわれ、日本人が世界の中でも長寿国（長生きする）となっている理由の一つといわれています。日本では、昔からお米を使っておにぎり、丼物、炊き込みごはん、寿司、おかゆ、雑炊、おこわなどいろいろな料理にして味わっています。おにぎりは、梅干しやおかかなど昔ながらの具以外に、現在では、コンビニやおにぎり専門店などで、いろいろな具を使って作られています。



おにぎり



どんぶりもの
丼物



炊き込みごはん



寿司



雑炊



おかゆ

ごはんを食べても太らないよ!

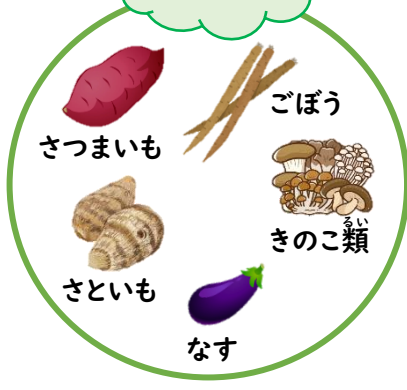
ごはんは、パンと違い、粒のまま食べるので、ゆるやかに消化されます。そのため腹持ちがよく、血糖値もゆるやかに上昇するのでインスリンも徐々に分泌されます。また、食べすぎず、適量をとれば肥満防止や糖尿病予防にもつながります。



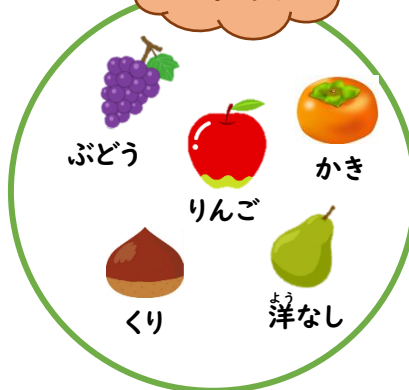
あき
秋

しゅん むか おも た もの
に 旬 を 迎 える 主 な 食 べ 物

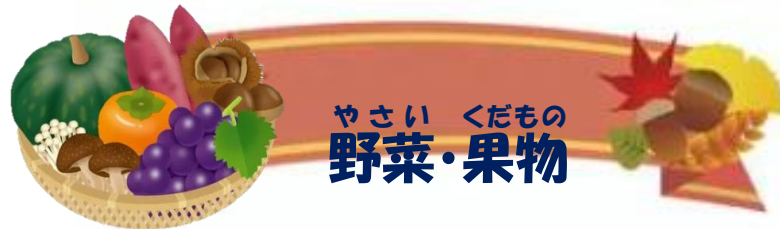
やさい
野菜



くだもの
果物



すいさんぶつ
水産物



あき しゅん むか やさい せいちようき なつ たいよう ひ ざ あ こうごうせい おこな かに
秋に旬を迎える野菜は、成長期に夏の太陽の日差しをたくさん浴びて光合成を行い、この過程
で、でんぷんや炭水化物などのエネルギーを作って蓄えていきます。野菜も動物と同じように、
にっしょうじかん みじか こうごうせい ふゆ そな えいようぶん たくわ
日照時間が短くなり、光合成ができにくくなる冬に備えて栄養分をより蓄えようとするためおいし
くなります。



あき しゅん むか さかな さんらん かいすいおん さ ふゆ そな たいない えいよう しぼう たくわ
秋に旬を迎える魚は、産卵や海水温が下がる冬に備えて体内に栄養や脂肪を蓄えるため、
ひとねん なか ふと あぶら とく さんらん えいようぶん
一年の中でもっとも太って脂がのっけていて、おいしいとされています。特に産卵のために栄養分を
たくわ あぶら あおさかな おお とくちよう あおさかな ていえいちえい
蓄えた脂のりのよい青魚が多いのが特徴です。サンマなどの青魚にはDHA（ドコサヘキサエ
ン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）という脂肪酸が多く含まれています。これらは、血液の流れ
をサラサラにする効果があります。DHAは、人間の脳組織などに多く存在し、神経細胞を活性化
する作用があります。そのため、記憶力や学習能力の向上に役立つと考えられています。