

10月食育だより

食欲の秋です。昨年から今年にかけて令和の米騒動がありました。主食である米が不足したので、その代わりに小麦製品(パンやめん類)やいも類が食卓に上がったご家庭もあったのではないのでしょうか。今秋はたくさんの米の収穫を祈るばかりです。

同時に、私たちの食生活に身近な食材である、秋が旬のいもやきのこのよさを見直し、普段の食生活に積極的に取り入れていきましょう。

エネルギー源になる食品

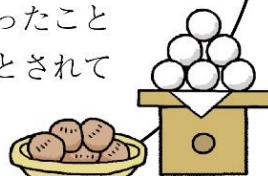
いも

いもは、エネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、食物繊維も豊富です。世界では、主食として食べている国もあります。日本では、じゃがいも、さつまいも、さといも、やまいもなどが食べられています。



いも名月

十五夜は、いも名月ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。



今年の「十五夜」は10月6日(月)
給食は「お月見メニュー」です。

じゃがいも

芽や緑色の部分は取り除こう



じゃがいもの芽や緑色の部分は、天然毒素を多く含みます。食べると、おう吐や腹痛を起こす可能性があり、重症化すると危険です。学校や家庭の菜園で栽培し、調理して食べる時などは、特に注意しましょう。

食物繊維が豊富なきのこ

きのこは、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維とは、体内で腸を刺激したり、便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。そのため、便秘や腸の病気予防に役立ちます。いろいろな料理でとりたい食品です。



冷凍でうまみがアップ きのこ

きのこは、冷凍保存することができます。冷凍すると細胞内の水分が膨らんで、細胞壁が壊れるため、調理の際に栄養分やうまみがとけ出します。調理をする時は、解凍せずに、凍ったまま使いましょう。

