

食育だより

10月 no.6
小鹿野高校

「食欲の秋」とも言われ、美味しい食材が収穫される季節です。
朝晩も涼しくなり、過ごしやすいですね！きちんと三食食べて、行事の多い2学期を乗り切りましょう。

1. 秋食材



沢山とれて、おいしく、栄養たっぷりの時季の食べ物を「旬」といいます。

さんまは「秋刀魚」と書きます。刀のように細長く光っていて、秋の代表的な魚です。

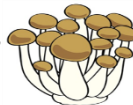
米は日本の主食で、秋に収穫されます。とれた新米やいもを神社にお供えて、自然の恵みに感謝する習慣があります。



さつまいもは昔、中国から琉球（今の沖縄県）を経て、薩摩（今の鹿児島県）に伝わり、薩摩から日本全土に広まったことから、名づけられました。

しめじは「香りまつたけ、味しめじ」という言葉がある程、味のよいきのこです。

秋は「実りの秋」というほどいろいろな食品が出回ります。
秋が旬の食べ物を探してみましよう。



2. 体に悪いSOS



SOSとは、「助けて」という意味があります。とりすぎると体に悪いSOSとは、**塩(ソルト)**、**油(オイル)**、**砂糖(シュガー)**の頭文字のことです。体は、たくさんの塩・油・砂糖をとると「助けて」と悲鳴を上げます。塩・油・砂糖は人間に欠かせないものですが、とりすぎると生活習慣病などになりやすくなります。油や砂糖をとると人間の舌はおいしいと感じます。だからといって、たくさん食べると太りすぎたり、高血圧や糖尿病などになったりします。スナック菓子などには塩や油が、チョコレートなどには砂糖がたくさん使われていますので、食べる時間と量を決めて、食べるのが大切です。

<作ってみよう！>



☆簡単朝食☆ たまごかけごはん

材料(1人分) 熱々ご飯 1膳分 卵 1個 バターかマーガリン 小さじ1/2 鰹節 適量 醤油 適量 海苔

- ①卵を冷蔵庫から出して室温に戻しておきます②ご飯茶碗に卵を割り入れ黄身を大きじで取り分けます
- ③白身にバターと熱々ご飯を加えてよく混ぜます④黄身を加えてさらに混ぜます⑤鰹節を散らして醤油をかけて完成です⑥海苔で巻いて食べます