

10月 食育だより

令和3年 10月 4日
横浜市立 緑園東小学校
校長 副島 江理子
栄養教諭 田中 翔子

朝夕、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。季節ならではのおいしさを味わって、収穫の秋を感じてみてください。



お弁当についておねがい

- おはし忘れが多くなっています。忘れずにお子さまに持たせてください。
- 配達弁当のメニューによってはスプーンが必要な日があります。麻婆豆腐やカレー、ゼリーの日はスプーンを持たせてください。
- デザートは果物やミニゼリーとしています。ゼリー飲料やパックジュースは不可になります。

世界食料デー一月間

世界食料デー月間とは10月16日の世界食料デーをきっかけに、飢餓や食料問題について考える1か月です。私たちが毎日食べているものはどこからきているのか考えたり、作ってくれた人に感謝したり、食べ方について少し考える機会にしてください。

世界で毎日お腹を空かせながら生活している人々 **9人に1人**



出典：国連食糧農業機関 (FAO)

世界食料デー

日本でまだ食べられるのに捨てられる食べ物 **年間646万トン**



出典：国連食糧農業機関 (FAO)、農林水産省

世界食料デー

楽しみながら家でも食品ロスを考えよう

食品ロスとは、食べ残し、大量に買ったけれど食べきれなかった食品や野菜の皮を厚くむき過ぎたものなど、本来食べられるのに廃棄される食品のことです。お家でも食品ロスを少なくすることができます。直接は関係なさそうだと思いますが、紹介しますので、ぜひ行動してみてください。

旬の食べ物を つか 使う



旬とはその食材がよくとれ、熟し、味のよい季節や時期のことで、鮮度のよいものがたくさん出回ります。素材の味だけで十分おいしくなります。季節限定の貴重な味だと思おうと大切に食べる気持ちが出てきます。

家族で一緒に 料理をする



作り手になると食べ物への見方が変わります。材料や味付け、量の加減も自由自在。できたてを食べられるのは本当に幸せなことです。親子で楽しく料理ができれば、ますますおいしくなりますね。

お買い物は 計画的に



必要な分だけ購入できるよう、事前にチェックをしましょう。加工食品の消費期限と賞味期限をきちんと区別し、賞味期限内のもので、すぐに食べ切れそうなものは、日付の新しさにこだわらずに購入しましょう。

カルシウムをとろう！

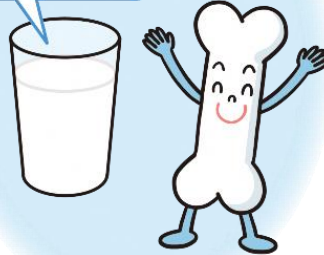
9月から昼食が給食からお弁当になって「牛乳」を飲む機会が減っていませんか？「牛乳」には皆さんの成長に欠かせない「カルシウム」が多く含まれています。「カルシウム」は、ヨーグルトやチーズなどの乳製品に多く、また小魚や海藻、大豆や豆腐や豆乳といった大豆製品にも多く含まれています。

カルシウムの多い食べ物



牛乳は一石二鳥！

カルシウム・リン・
ビタミンD・たんぱく質



運動も大切



牛乳が苦手な人や乳アレルギーのある人は大豆製品や小魚を使った料理で食べ方を工夫してみてください。また、丈夫な骨をつくるためにはカルシウムなどの栄養素をしっかりとることに加えて、運動をして骨に刺激を与えることもとても大切です。ふだん体を動かすことが少ない人は、縄とびをしたり、階段をつかったりして軽い運動でよいので、ぜひ生活の中に取り入れていきましょう。



季節ひとメモ

寒露（かんろ）とは、晩夏から初秋にかけて野草に宿る冷たい露のことを言います。今年は10月8日頃です。紅葉が濃くなり、大気の状態が安定して空気が澄んだ秋晴れの日が多くなります。夜には月も美しく輝いて見えます。寒露の頃になったら、空を見上げてみてはいかがでしょうか。これまでと違った、秋の清々しさを感じてみてください。

レシピご紹介

ツナとのりのサラダ

4人分

【材料】

ツナ（缶詰）…………… 30g	※ツナ缶（70g）半分弱
きゅうり…………… 1/2 本	
キャベツ…………… 中葉 1 枚	
にんじん…………… 2cmくらい	
レタス…………… 中葉 3 枚	
焼きのり…………… 1 枚	

（ドレッシング）

サラダ油…………… 小さじ 1 強	酢…………… 小さじ 1
たまねぎ（すりおろし）……………	小さじ 1
砂糖…………… 少々	塩…………… 少々
しょうゆ…………… 少々	

【作り方】

- ① ツナは油をきる。
- ② ドレッシングを材料を合わせて作る。ツナの油を使ってもよい。
- ③ にんじんはせん切りにして、下ゆでする。
- ④ きゅうりは小口切り、キャベツはせん切り、レタスはひと口大に手でちぎる。
- ⑤ 野菜とツナをドレッシングであえる。
- ⑥ 焼きのりを小さくちぎり、食べる直前にのせる。

