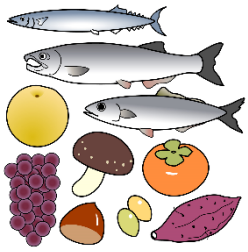

食育 だより

令和５年１０月

長崎市立伊王島小中学校
栄養教諭　　竹下　朋哉

秋は、お米や野菜、果物、魚など多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」は、その食べ物がたくさんとれ、一年のうちで最もおいしく、栄養も多くなる時期です。いろいろな食材が一年中手に入る時代ですが、季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋を感じるようにしましょう。

ご飯を食べよう！

新米の時期になりました。お米は昔から日本の食卓には欠かすことのできない大切な食べ物です。

ご飯のよいところ

自然によくかむ習慣がつく

ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なので、よくかまなければならず、よくかんで食べる習慣が身に付きやすい食べ物です。

ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りを硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べることで消化・吸収がゆっくり進みます。

じつは太りにくい

ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物です。

どんな料理にもよく合う

ご飯の隠れた良さは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずと組み合わせられ、食卓を豊かにしています。

もうすぐハロウィーンです！

１０月３１日は「ハロウィーン」です。ヨーロッパに古くから住んでいたケルト人のお祭りが起源といわれ、アメリカやカナダなどの新大陸の英語圏でとくに盛大に祝われてきました。お化けや魔女に扮した仮装行列などを行います。日本でも最近は晩秋のイベントとして、地域や学校でも行われるようになっています。

かぼちゃがハロウィーンのシンボルになったのは、かぼちゃをくり抜いて「ジャック・オ・ランタン」というお化けの顔をした提灯を作ることが由来です。