

11月食育だより

令和5年 11月 15日発行
長崎市立神浦小学校
学校栄養職員 吉村 友加里

実りの秋です。地域で生産したものをその地域で消費するという意味を持つ「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか？地産地消は、消費者と生産者が「顔が見える関係」になって互いの距離が縮まります。地域でつくられている食べ物について、ぜひご家庭でも話題にされてみてください。

地産地消には、どんな良いことがあるの？



- ・新鮮なものが手に入る
- ・地域の食文化が学べる

見た目が悪い不揃いな野菜など、見ず知らずの人に売するための「商品」としては、はじかれてしまうものでも、きちんと中身を評価して、そのように育った事情をわかった上で買ってもらうことができる。

地域内でお金が回ることによって地域経済の貢献にもつながる

自然の恵みを感じられる

野菜、果物、魚介類など、よく熟し、味が最もよくなって出盛りで価格も手ごろになる時期を「旬」と言いますが、地産地消を意識することは、旬の食べ物を味わうことに自然とつながります。旬の時期には、より栄養価が高くなる食べ物があり、「ほうれん草」などがそうです。冬が旬のほうれん草は、夏に採れたものより、冬に採れたものの方が、ビタミンCが3倍ほど多く含まれています。



生産者による直売所や、スーパーマーケットの地産地消コーナーなどでは、ラベルに生産者の名前が表示されているものもあります。そうした商品を選んで購入することも地産地消の一環になります。地場産物を使った学校給食も地産地消の取組の1つです。現実的には、すべて地産地消にするのは難しいのですが、外国産よりは国内産、近い県のものなど無理のない範囲で取り組んでみましょう。

11月23日は勤労感謝の日

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新嘗祭」といって、米や農作物など、その年の収穫を神様に感謝する日でした。普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬する人、料理をする人など様々な人たちの働きがあります。改めて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。

毎月 19 日は食育の日



11/17日(金) 麦ごはん 牛乳 五目スープ
くじらのピリ辛ソースかけ かぶの甘酢和え

毎月、食育の日・食卓の日には地場産物や郷土料理を献立に取り入れています。11月は「長崎くじら月間」です。長崎は各地に捕鯨漁場があり、産業の1つとして行われていました。現在も、正月などのお祝いの席で食べられることがあります。今回のくじらメニューについて、ご家庭でも話題にされてみてください。

食事マナーアップへの道



11月のテーマ「よくかんで食べる」

食事をする時によく噛まずに早食いをすることはありませんか。早食いの習慣がある人ほど、太りやすいという研究結果もあります。早食いでは、脳が満腹を感じる前に食べすぎてしまう可能性があります。また、よくかんで食べることは、少量の食事でも脳に満腹のサインが伝わりやすだけでなく、他にも体によいことがたくさんあります。

よくかむと、いいことたくさん

ひ肥満予防 **み**味覚の発達 **こ**言葉の発音はっきり **の**脳の発達
は歯の病気予防 **が**ガン予防 **い**胃腸快調 **ぜ**全力投球

邪馬台国の女王卑弥呼が生きていた時代は、食事に時間をかけてよくかんで食べていたということからできた語呂合わせです。食事は一口に詰め込みすぎず、15回以上かんで、ゆっくり味わって食べましょう。



吹き寄せ揚げ(10月19日の給食メニュー)

風が吹いて寄せ集められた落ち葉のような見た目から、この名前がつけました。おやつとしても食べられるこの季節にぴったりのメニューです。

〈材料 小学生4人分〉

さつまいも 60g
ごぼう 40g
にんじん 40g
れんこん 60g
油 適量
塩 少々

〈作り方〉

- ① さつまいも、にんじん、れんこんは薄めのいちよう切り、ごぼうはななめ薄切りにする。
- ② ①を油で揚げる。
- ③ お好みで塩をふってできあがり。

