

10月 食育だより



上尾市立尾山台小学校
令和5年9月27日発行

秋に美味しい食べ物



さつまいも



里いも



新米



栗

『暑さ寒さも彼岸まで』と言いますが、まだ残暑が厳しい日々が続いています。暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候が待ち遠しいですね。

秋には旬の食材が多くあります。中でも秋野菜は、エネルギーの高いでんぷん質を含むいも類などが多く、夏に消耗した体力を回復したり、冬場に風邪をひかないようにエネルギーや脂肪を体内に蓄える効果があるとされています。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



皆さんは、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのには、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物



甘味



砂糖、ハチミツ



塩味



塩



酸味



酢、レモン



苦味



コーヒー、ゴーヤ



うま味



だし



今月の栄養 さつまいも

さつまいもは、中央アメリカ原産のヒルガオ科の植物です。日本には江戸時代に薩摩地方（現在の鹿児島県）から全国に広がったため、「さつまいも」の名前が付けました。

さつまいもには、エネルギーになる炭水化物やお腹の調子を整える食物繊維を多く含んでいます。また、ビタミンCも多く含んでいるので風邪を予防してくれます。

10月の給食には、大学いも、かき揚げが登場します。

今月の献立から

五目栗ごはん…17日（火）

秋の味覚の代名詞といえる栗は、4割がでんぷんで他にたんぱく質、ミネラル、ビタミンを多く含み、その中でもビタミンCは特に多く含まれています。

五目栗ごはんは、栗と鶏肉、油揚げ、にんじん、ごぼうを加えて学校で炊きあげます。どうぞ、お楽しみに。