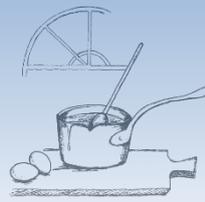


食育だより



令和3年10月19日(火)
八丈町立富士中学校
No.6
～毎月19日は食育の日～
食育リーダー 加藤 花苗

暑かった夏も終わりを告げ、季節は秋へと移り変わります。「読書の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」など、秋の代名詞はたくさんありますが、やはり「食欲の秋」を欠かすことはできません。“春に種をまき、秋に刈り取る” “春に蕾をつけ、秋に実を結ぶ”、秋でとれた食材を使った食事をいただいてみてはどうでしょう。

10月の食育目標 旬の食材に感謝し、秋の味覚を楽しもう



「食欲の秋」といわれていますが、その理由を皆さんは知っていますか。様々な食物が実りを迎える「収穫の秋」は美味しくなる旬のものが多い季節です。また、人は冬を越えるための準備として、身体に多くの栄養を取り込もうとする性質があります。気温が低下すると、体温保持のために熱をつくろうとし、基礎代謝が上がるため多くのエネルギーを消費し、身体はより多くのエネルギーを補おうとします。つまり、気温が下がることは食欲が湧きやすくなるということに繋がっています。旬の食材に感謝しつつ、秋の味覚を大切な人と楽しみましょう。

* 10月の旬の食材 *

- 【野菜】 エリンギ、えのき、かぶ、玉ねぎ、銀杏、さつまいも、里芋、にんじん、しいたけ、かぼちゃ、しめじ、チンゲン菜、松茸
- 【果物】 柿、栗、すだち、ぶどう、ゆず、りんご、梨
- 【魚】 はも、鮭、カニ、イカ、いくら、さば、さんま、さわら、いわし

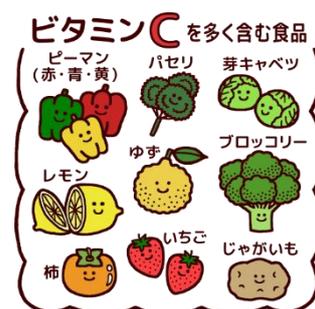


10月10日(日)は、目の愛護デーの日



皆さん、10月10日は何の日かご存知ですか？10月10日は「目の愛護デー」の日です。由来は、10の数字を横にすると眉毛と瞳の形に見えることからだそうです。

勉強をしたり本を読んだりしていると目を使いすぎてしまい、目が疲れてしまいます。通常は目を休ませることにより短時間で回復しますが、目の疲れがなかなか解消せず、ぼやけたりかすんだり、充血するなどの症状が出てくるような場合を眼精疲労といいます。眼精疲労は、日常生活に支障が出てくることもあるため治療などが必要になります。目の健康にはビタミンAやビタミンB1、ビタミンCが良いとされ、食材などから摂取することができます。目の疲れなどを感じた人は、食事を通して意識して栄養素を摂取しましょう。



10月31日(日)*ハロウィン



ハロウィンは、ヨーロッパが起源の民族行事です。10月31日に行われ、この日の晩に、死者の霊が徘徊すると信じられていたため、その魔除けとして、かぼちゃをくりぬいた中にろうそくを立てたものを飾るようになりました。欧米では仮装した子どもたちが近所をまわってお菓子をもらうほか、地域によってりんご飴を食べる習慣もあります。



～かぼちゃのはちみつバターいももちの作り方～

材料 (3人分)

□かぼちゃ 1/4 個(400g)	□片栗粉	大さじ 4 杯
□砂糖 小さじ 1/3 杯	□とろけるチーズ 50g	
□塩 ひとつまみ	□バター 15g	
□牛乳 大さじ 1 杯		



作り方

*下準備

かぼちゃは皮を1カット分だけ残し、ひと口大に切ります。

- ①ボウルにかぼちゃを入れて水を霧吹きし、レンジ600Wで5分30秒加熱し、皮部分は取り出して長方形に切り、マッシャーでつぶします。
- ②砂糖、塩、牛乳、片栗粉を入れて混ぜ合わせて6等分してとろけるチーズを入れて、かぼちゃの形に成型し、竹串で溝を付けてかぼちゃの皮を埋め込みます。
- ③フライパンにバターを入れて溶かし、中火で片面焼き目がつくまで焼き、ふたをして弱火で3分ほど加熱します。お好みではちみつをかけて召し上がれ♪

成型しにくい場合は、片栗粉の量を足してみてくださいね!



～今月の給食紹介～



— 10月6日(水) —

牛乳
きのこの和風スパゲティ
野菜サラダ
りんご



— 10月8日(金) —

牛乳、食パン
手作りリンゴジャム
魚のハーブ焼き
キャベツサラダ、メキシカンスープ