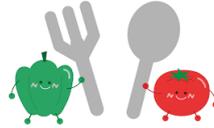




食育だより

令和4年10月4日(火)
八丈町立富士中学校
No.6 食育リーダー

毎月 **19** 日は、食育の日



10月の食育目標

旬の食材を知り、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。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。

種類	食材名
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(月) 目の愛護デーの日

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。

10月10日 → 10 10 →



勉強をしたり本を読んだり、スマートフォンやゲームなどをしたり、目を使う機会が多く、近視になる中学生が年々増えています。目の健康には、にんじんやほうれん草などに多く含まれる**ビタミンA**が良いとされています。目の疲れなどを感じた人は、**ビタミンA**を含む食べ物をしっかり食べて、目の健康を意識して過ごしましょう。

目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



にんじん



かぼちゃ



ほうれん草



レバー



うなぎ

10月30日(日) * 食品ロス削減の日

日本では本来食べられるのに捨てられる食品、いわゆる「食品ロス」が年間600万トン以上発生しています。600万トンのうち、約300万トンは家庭から発生しています。日本人一人当たり換算すると、年間約50kg、毎日お茶碗約1杯分の食べものを捨てている計算になります。



～食品ロス削減に効果的な方法～

- 1) 使い切れる分だけ食材を買うようにする。
- 2) 家にある食材・食品を事前にチェックをして食材を購入する。
- 3) 肉や魚の保存方法などを工夫する。

8: 環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。



ハロウィンとは毎年10月31日に行われる、ヨーロッパが起源の民族行事の一つです。この日の晩に、悪霊や魔女などが出てくると信じられていました。悪さをする霊や魔女から身を守るために仮面を被ることや魔除けの焚き火などをします。現在では宗教的な意味合いは薄れ、仮装した子どもたちが近所をまわってお菓子をもらったり、ホームパーティーを開催して楽しんだりしている家庭が増えています。

～混ぜるだけの簡単パンプキンプリンの作り方～

材料(4人分)

□かぼちゃ	200g	<トッピング>
□牛乳	200cc	チョコペン 1個
□砂糖	20g	
□ゼラチン	5g	
□水	大2	
□バニラエッセンス	少々	



作り方

- ①ボウルに水を入れて、ゼラチンを少しずつ振り入れる。(一気に入れるとダマになりやすい)
- ②かぼちゃは皮を剥き一口大に切り耐熱皿に並べる。
水大さじ1をかけてふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- ③かぼちゃと牛乳をミキサーで攪拌します。
※ミキサーがない場合は、かぼちゃをフォーク等で潰して牛乳と混ぜる。
- ④鍋に移し、弱火で温めます。※沸騰させないように気をつけましょう!
- ⑤ふやかしたゼラチン・砂糖・バニラエッセンスを加えて溶かします。
- ⑥こし器で濾し、器に流し入れ冷蔵庫で1時間程度入れて冷やし固める。
- ⑦固まったら、チョコペンでおばけの顔を描く。

