

10月 食育だより



令和5年10月発行 第5号
王寺町立学校給食センター

だんだんと秋を感じるようになってきました。10月は暑さが和らぎ、1年の中でも過ごしやすく、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋…と言われるように、いろいろなことに取り組みやすい時期です。しかし、1日の気温の変化が大きくなっていくので、体が冷えて風邪などをひかないように、体調管理にも気をつけましょう。

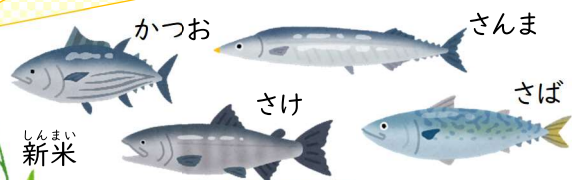


秋の味覚を楽しもう

「食欲の秋」、「実りの秋」と呼ばれるように、秋は食べ物がおいしい季節です。さまざまな食べ物が旬を迎えます。買い物に行った時には、ぜひ秋の味覚を探してみてください。どんな料理にしたらおいしいかな?と考えたり、調べたりしても楽しいです♪



旬「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。旬の食べ物は、おいしく、栄養がたっぷりな上、価格も安いという特長があります。



給食でも秋の味覚をたくさん取り入れています。献立表で探してみてくださいね。恵の秋に感謝して、秋の味覚を楽しみましょう♪



おすすめ♪

給

食

レ

シ

ピ

かぼちゃとさつまいものサラダ

＜材料＞ 4人分（給食の副菜の量）

かぼちゃ・・・ 80g
さつまいも・・・ 約1/4本
たまねぎ・・・ 約1/6個
コーンドレッシング・・・ 適量

今月号では、秋においしく食べられるかぼちゃとさつまいもをサラダに使うレシピを紹介します！お好みの具材（きゅうりや枝豆、ハム等）を加えたり、ドレッシングはマヨネーズや他のドレッシングに変えてもOK！

＜作り方＞

- ①かぼちゃは2cm角に、たまねぎは粗みじん切りにする。
さつまいもは皮を残してちよう切りにし、水にさらす。
- ②さつまいもの水気を切る。
- ③かぼちゃ、たまねぎ、さつまいもを耐熱パウチに入れて混ぜ、
ラップをかけてレンジで加熱する。（目安時間：600Wで約4分）
- ④③のあら熱をとり、コーンドレッシングで和える。

給食では、安全のため、野菜は全て加熱して冷やしています。たまねぎは好みで水にさらして生でもOK！

もっと! 野菜を食べよう



いろんな種類の野菜をたくさん食べて毎日元気に過ごしましょう！

先月の食育だよりで、王寺町では、「食塩を1日1g減らすこと」、「野菜を1日1皿増やすこと」の2つを食生活改善の重点目標にしていることをお伝えし、その中でも「食塩」のことに詳しく紹介しました。そこで今月号では、もう一つの重点目標である「野菜」のことをクイズ形式で紹介します。



【クイズ】

- ① 毎日を元気に過ごすために、成人が1日に食べたほうが良い野菜の量は110g（コンビニのおにぎり1個の重さ）である。○か、×か。
- ② 野菜をたくさんとるためには、煮物がおすすめである。○か、×か。
- ③ 野菜には、おなかの調子を整えるはたらきがある。○か、×か。
- ④ どの野菜も、入っている栄養素は同じである。○か、×か。
- ⑤ 秋・冬が旬の野菜には、「根っこ」の部分を食べるものが多い。○か、×か。



【答え】

① 正解は、「×」

成人が1日に食べたほうが良い野菜の量は350g（コンビニのおにぎり約3個分）です。しかし、実際に成人が食べている野菜の量は、平均で280gとされています。そこで、王寺町では、「野菜を1日1皿増やすこと」を食生活改善のための目標にしています。

② 正解は、「○」

野菜は、加熱をすると「カサ」が減るので、たくさん食べることができます。これからの時期、たっぷりの野菜でみそ汁やスープを作ったり、お鍋にしたりするのもおすすめです。

③ 正解は、「○」

野菜には、食物繊維がたくさん入っているものが多く、おなかの調子を整えてくれます。また、野菜には、他にもビタミンやミネラルなど、体の調子を整える栄養素がたっぷり入っています。

④ 正解は、「×」

人にも個性があるように、野菜にも個性があり、入っている栄養素もそれぞれ違います。いろいろな種類の野菜にチャレンジしてみましょう。

⑤ 正解は、「○」

秋・冬が旬の野菜は、水分が少なく、保存が効く「根菜（根っこを食べる野菜）類」が多いです。クイズ⑤の右のイラストは、「にんじん」が土の中で育っているところです。

