

すくすく ぐんぐん かまっ子

～食のおたより～

令和 6 年 1 0 月
No. 6
作成：嘉麻市内
学校栄養士

秋は実りの秋、そして食欲の秋といわれています。新米をはじめ、さつまいも、里芋、栗、きのこなど、おいしい旬の食べ物がたくさん出回ります。秋の味覚を楽しみましょう。



旬の食べ物のよさを知ろう！

「旬」という言葉を知っていますか？「旬」とは食べ物が1年中で一番多くとれ、新鮮でおいしく食べられる時期のことです。最近では、ハウス栽培などで一年中出回っている食べ物も多く、旬が分かりにくくなっていますが、旬の食べ物のよさを知り、上手にとりいれて食べるようにしましょう！

旬の食べ物は いいこといっぱい！

食べておいしい！



旬の食べ物は、香りやうまみが多く、素材の味が濃くおいしくなります。

地球にやさしい！



石油などのエネルギーをあまり使わずに自然の恵みで栽培できます。

季節のおたより！



季節の移り変わりを食べ物を通して、感じられます。その季節を健康に過ごすための栄養素もたっぷりです。

生活にうれしい！



旬の食べ物は大量に出回るため、価格が安くなります。新鮮で安全なものを食べることができます。

10月

和食の日

さかな

今月の和食の日は、「まごは(わ)やさしい」の(さ)で表わされている「魚」のよさについて紹介します。

海に囲まれ、川や湖などもある日本は、昔からいろいろな魚類がとれます。このような環境によって魚を食べる食文化が育まれてきました。「生で食べる」「焼く」「煮る」「干す」「加工する」など、さまざまな方法で食べられています。



魚を食べよう！

良質なたんぱく質

カルシウム



体によい働きをする
魚の油

『EPA』
(エイコサペンタエンサン)
『DHA』
(ドコサヘキサエンサン)

成長期の体をつくる栄養素がたくさん

白身魚の甘酢あんかけ

いつもの料理の肉を魚にするだけでいろいろ食べられます。

<材料 4人分>

白身魚(小麦粉をまぶす)・・・4切れ
油(揚げ用)・・・適量
にんじん、たまねぎ、ピーマン、椎茸などの野菜・・・あわせて240g
油(炒め用)・・・少々
砂糖・・・大さじ1
しょうゆ・・・小さじ2
酢・・・小さじ2
ケチャップ・・・大さじ1
中華味(顆粒)・・・少々
片栗粉・・・小さじ2

<作り方>

- ① 椎茸は洗い、戻しておく。
- ② にんじん、ねぎは短冊切り、その他の野菜は角切り、椎茸は薄切りにする。
- ③ 白身魚は小麦粉をまぶし、170℃くらいの油で揚げる。
- ④ 鍋やフライパンに油を熱し、にんじんなど固いものから野菜を炒める。
- ⑤ 片栗粉以外の調味料を混ぜ合わせ、味つける。
- ⑥ 片栗粉を2倍の水で溶き、加える。

