

# すくすく ぐんぐん かまっ子

令和2年10月  
No.6  
作成：嘉麻市内  
学校栄養士

秋は、実りの秋といわれるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回ります。また、食欲の秋でもあります。食べ過ぎには気を付けて、秋の味覚を楽しみましょう。



## 旬について知ろう！

旬とは、その食材がもっともたくさんとれる季節のことを言います。春、夏、秋、冬の「四季」がある日本では、それぞれの季節にさまざまな食材が収穫されています。最近では、ハウスで育てられた食材がスーパーで一年中出回り、旬が分かりにくくなっていますが、旬のよさを知り、上手にとり入れて食べるようにしましょう！

### 旬の食材のいいところ

#### 栄養たっぷり



旬の食材は、一番いい条件の時期に育てられ、収穫されています。そのため、栄養分がとても高くなります。旬のほうれん草は、旬でない時期の2倍以上の栄養があるといわれています。

#### おいしい



旬の食材は、香りやうまみが多く、味が濃くおいしくなります。また、人は体が必要としているものをおいしく感じます。旬の食材は、季節ごとの体の不調を改善してくれる働きもあり、おいしいと感じることができます。

#### 四季を楽しめる



日本には、旬の食材を使った料理や季節の行事に食べる料理が古くから伝わっており、食材と一緒に四季を楽しむことができました。

#### やすい



旬の食材は大量に流通するため、価格が安くなります。また、旬の食材は、国内でとれたものが多く、新鮮で安全なものを食べることができます。

「地産地消」(地域でとれた産物を、その地域で消費すること)は、旬の食材を食べることにつながります。他にも、生産者の顔が見える、地域が元気になるといったよさがあります。地域でとれた農作物を積極的に食べましょう！



# 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。

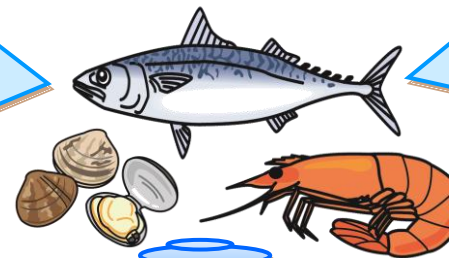
海に囲まれている日本では、昔から魚の栄養を上手にとり入れてきました。いか・たこ・貝類・えび・かになども魚の仲間です。

『魚』には、成長期に欠かせないたんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類が多く含まれています。良質な脂質も含まれています。

## 魚の脂質はよい働きをします！

### 『EPA』 (エイコサペンタエンサン)

血液をサラサラにして、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞などの生活習慣病を防ぐ働きがあります。



### 『DHA』 (ドコサヘキサエンサン)

脳など神経組織の発育や機能維持の働きをします。

これらの脂質は特に、青魚(まぐろ、さば、ぶり、いわし、さんまなど)に多く含まれています。

## さばコチュジャンあげ ~給食レシピ紹介~

### <材料 4人分>

- さば切り身・・・4切れ
- 片栗粉・・・大さじ4
- 揚げ油・・・適量
- 生姜・・・3g
- にんにく・・・3g
- 濃口しょうゆ・・・小さじ2
- 砂糖・・・小さじ2
- コチュジャン・・・少々(お好みで)

### <作り方>

- ① 生姜・にんにくをすりおろす。
- ② 鍋に①と◆を入れて、一煮立ちさせる。(少量の場合は水を加える。)
- ③ さば切り身の両面に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ 揚げたさばに②のタレをからめる。

※さんまやあじでもおいしいです。

今年も「農事組合法人やまだ」から嘉麻市の子ども達へ新米「元気つくし」をいただきました。10月の給食で使用します。おいしくいただきます！