10月の食育だより

こ　津　発　第１９９号
令和７年９月３０日
こども園津軽野
担　当　浜舘　梨奈

実りの秋をあじわいましょう

外遊びが心地よい季節になりました。元気いっぱい体を動かした後は、食欲がモリモリと増していきます。秋は多くの作物が実を付け、味わいが増すことから、「実りの秋」と呼ばれています。秋の味覚を味わい、健やかな毎日を過ごしましょう。

食の知恵袋

米を食べる

秋は、新米が出回る季節です。この機会に、米の歴史や栄養、おかずとのバランス、米にまつわる問題などについて考えてみましょう。

●米の歴史

稲作は中国から日本へ伝わり、弥生時代中ごろまでには東北地方まで広がったと考えられています。湿度の高い日本の気候は、米づくりに適していたのでしょ

●米の栄養とおかずとのバランス

エネルギー源となる炭水化物と、体をつくるためのたんぱく質の両方が含まれ、脂質の少ない食材です。

理想的な食事の目安は、「ごはん６割、主菜・副菜を合わせたおかずを４割」と覚えておくとよいでしょう。

●米の消費量は減少傾向

食事のことを「ごはん」と呼ぶように、米は日本人の食文化の中心にあり、自給率が非常に高い食材です。しかし、時代とともに進む食の多様化などから、消費量が６０年前の約１/２にまで減少しています。

昨今の米不足もあり、今後、安定的に食べていくためには対策を講じなければなりません。一般家庭でできることは、消費量を減らさないよう「米を食べる」ことでしょう。

食育クイズ

Q 海の生き物の名が付いたイモがあります。どれでしょう？

①カニイモ　②タコイモ　③エビイモ

A ③エビイモ

さといもの仲間です。エビのように反った形、似た模様があることから名付けられました。

10月の旬の食材

かぼちゃ：16日、31日
大根：7日、10日、17日、27日
きのこ：3日、4日、6日、9日、10日、15日、22日、23日、27日
さつまいも：6日、10日、24日、31日
ごぼう：10日、27日

みんな大好き！野菜のおやつ

ごぼうの甘辛揚げ

揚げたごぼうが香ばしく、甘辛の味付けがとっても合う一品。しっかり噛んで食べる、カミカミおやつです。

〈材料〉こども６人分

ごぼう・・・・・・・・・１本　こいくちしょうゆ・・・・・・大さじ1/2
片栗粉・・・・・・・・・８ｇ　砂糖・・・・・・・・・・・・・大さじ１
揚げ油・・・・・・・・・適量　白ごま（いり）・・・・・・・・大さじ1/2

〈作り方〉

① ごぼうは表面をよく洗い、斜め薄切りにする。水（分量外）に浸してアクを取り、水気を切る。
② 片栗粉をまぶし、１８０度の油で、きつね色になり表面がカリッとするまで２～３分揚げる。
③ 鍋にしょうゆと砂糖を入れて加熱する。
④②に③を混ぜ合わせ、白ごまをまぶす。