

10月 食育だより



令和4年10月3日
船橋市立高根台第三小学校
おうちのひととよみましよう

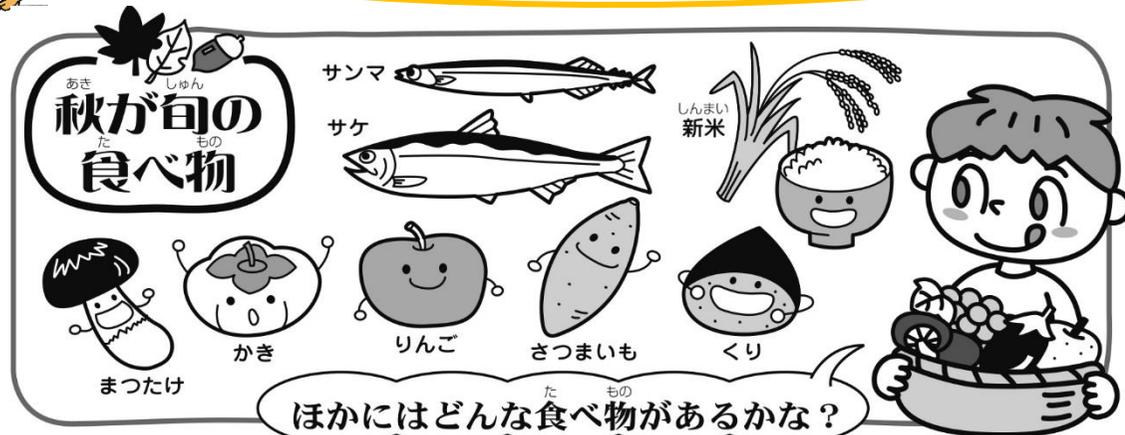
秋の味覚を味わおう！

秋はお米をはじめ、野菜やくだもの、魚など私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。旬とは、その食べ物がたくさんとれる上に、1年のうちで最もおいしく栄養価も高くなる時期のことをいいます。

現在は、海外からの輸入や栽培技術の進歩などにより色々な食べ物を1年中手に入れることができますが、この季節ならではのおいしさを味わってみましょう。



秋になると給食のお米も新米になります



ほかにはどんな食べ物があるかな？

お米が中心！日本型食生活のすすめ

主食にお米、主菜に肉、魚、たまご、豆製品、

副菜や汁物にたっぷり野菜をとることができ

「主食・主菜・副菜・汁物」が整った食事

を日本型食生活と言います。

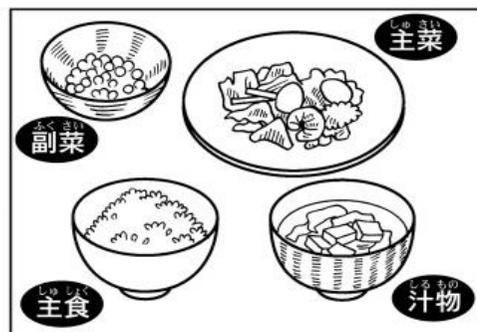
これらの食事は、栄養のバランスがよいため、

日本人が長寿であるのも、この日本型食生活

が大きな割合をしめしているとも言われています。



主食：お米やパン、めん類こと
主菜：肉や魚、たまご、豆製品などの大きなおかず
副菜：小鉢や煮物など野菜がたっぷりとれる少し小さなおかずなどのことをいいます。



家庭数

10月10日は目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。栄養面では「ビタミンA」や「アントシアニン」という栄養素が目を守るはたらきをします。ビタミンAやアントシアニンは色の濃い野菜やぶどうなどの紫色の食べものに多く含まれます。

また、ビタミンAとアントシアニンは一緒にとることで栄養の吸収がよいといわれています。

給食では10月

7日に「目の愛護デー献立」を実施します。

ビタミンAの多い人参や、アントシアニンを含むブルーベリーがおすすめです。



目によい食べ物は？

これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。



生まれながらの好ききらいってあるの？

動物は体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まずい」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘みやうまみ、塩などの塩みを好みます。

一方、酸みや苦みを避けます。これは腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いからです。しかし、酸みや苦みのあるものでも、

体験を重ねることで無害だとわかると、食べられるようになっていきます。

「きれいだからずっと食べない」のではなく、少しずつ食べることで「好き」に変わってくることもある

ので、苦手な食べ物でも少しの量から挑戦してみましょう。

