

☆毎月19日は食育の日☆

# きゅうしょくだより 10月



## 作ってみませんか



### 手作り福神漬け

【材料】4人分

きゅうり	50g
だいこん	80g
しょうが	1かけ
しょうゆ	小さじ2
さとう	小さじ2
酢	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2

【作り方】

- ① きゅうりは半月切り、だいこんはいちょう切り、しょうがは千切りにする。
- ② きゅうり、だいこんはゆでて水けをきる。
- ③ なべに調味料としょうがを入れて煮立て、水けをきったきゅうりとだいこんを入れて煮る。
- ④ 火を止めてそのまま置き、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れる。

※手作りの福神漬けが簡単にできます。おいしいのでぜひ作ってみてください！

実りの秋、味覚の秋がやってきました。秋は稲刈りをはじめ、いも類（さつまいも、さといも、じゃがいもなど）、きのこ類、野菜（ごぼう、大根、人参など）、果物などいろいろな作物が収穫されています。また、農作物だけでなく、魚介類（さんま、さば、いわし、さけなど）もおいしくなり、私たちの食卓をにぎわしてくれます。ぜひ、いろいろな秋の味覚を味わってみましょう。



## 魚は栄養満点！

魚は、特有のにおいや骨があるからなどの理由から、苦手だという人もいますが、魚には成長期のからだづくりに欠かせない栄養が、多く含まれています。魚の良さを知り、しっかり食べて、魚の栄養をたくさんもらって、丈夫な体をつくりましょう。

### 体を丈夫にする



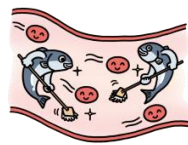
筋肉、皮ふ、内臓など、体の組織をつくる「たんぱく質」が多く含まれています。また、マグロなどの赤身の魚や血合いには「鉄」も多く含まれています。

### 骨や歯を丈夫にする



丸ごと食べられる小魚などには、骨や歯を丈夫にしてくれる「カルシウム」が多く含まれています。また、カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」も多く含まれています。

### 血液をサラサラにする



青魚と呼ばれる、さば、さんま、いわしなどの脂には、n-3系の多価不飽和脂肪酸が多く含まれ、血液をサラサラにする効果があり、生活習慣病の予防に役立ちます。

## 「しらす」は、だれの子ども？

「しらすぼし」「ちりめんじゃこ」「にぼし(いりこ)」は『かたくちいわし』の稚魚(ちぎょ)です。

生のしらすをかまゆでし、少し乾かしたものが「しらすぼし」、さらによく乾かしたものが「ちりめんじゃこ」です。また、しらすが少し大きくなったものは、「にぼし(いりこ)」として、使われます。



しらすぼし

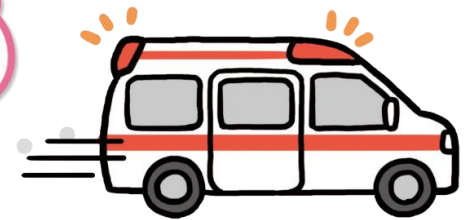


ちりめんじゃこ



にぼし(いりこ)

## 生活習慣病 SOS



シュガー (砂糖)

ジュース、チョコレート\*、アイスクリーム\*など

肥満、むし歯



オイル (あぶら)

スナック菓子、ドーナツ、ケーキ\*など  
脂質異常症、心臓病



ソルト (塩)

ファストフード、ラーメンなどの外食  
高血圧、脳卒中

### 生活習慣病とは…

体によくない生活習慣の積み重ねで起こる病気で、がん、循環器疾患、糖尿病などがよく知られます。食生活の乱れは大きなリスク要因とされます。甘い物やあぶらの多いもの、そして食塩を多く含むものを食べすぎているか、みなさんも自分の食生活を見直してみよう。生活習慣病の予防には運動をすることもとても重要です。休みの日も家でゴロゴロせず、スポーツや遊び、そしてお手伝いなどで日頃から体を動かす習慣を子どものうちから身に付けよう。