

すくすく ぐんぐん かまっ子

令和3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。食べ過ぎには気をつけて、秋の味覚を楽しみましょう。



旬について知ろう!

食べ物には、それぞれの地域でよく育ち、たくさんとれる季節があります。それぞれの食べ物が一番よくとれて、おいしくなる時期を食べ物の「旬」といいます。

最近では、一年中出回っている食べ物があり、旬が分かりにくくなっていますが、旬のよさを知り、上手にとりいれて食べるようにしましょう!

旬の食べ物は...

栄養たっぷり おいしい 安い



旬の食べ物は、季節ごとの体の不調を改善してくれる働きがあり、栄養たっぷりで、おいしいと感じることができます。

また、旬の食べ物は大量に流通するため、価格が安くなります。

<p>はる春</p> <p>そらまめ かつお</p>	<p>なつ夏</p> <p>あじ</p>	<p>あき秋</p> <p>さんま</p>	<p>ふゆ冬</p> <p>ぶり</p>
---------------------------------------	-----------------------------	------------------------------	-----------------------------

嘉麻市でとれる「旬の食べ物」を探してみましょう!

「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!



こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標



10月：楽しく食べよう。

コロナウイルス感染予防のため、給食時間に友だちと仲良くお話をしながら食べることができませんが、おいしい給食を味わって食べて、楽しい給食時間にしたいですね。



最後まで座って食べましょう。
姿勢を正して食べましょうね。



協力して準備や後かたづけをしましょう。

みんなで楽しく食べるためには、まわりの人が嫌な思いをしないようにすることが大切です。子どものうちについてしまった食事のクセをおとなになってから直すのは大変です。日々の食事のときからマナーに気をつけていきましょう。
「美しいマナー」で食べましょう!

さつまいもごはん ~給食レシピ紹介~



いま旬です!

<材料 4人分>

- こめ 米 2合
- さつまいも 150g
- りょうりしゅ 料理酒 大さじ1
- しお 塩 小さじ1
- くろ 黒いりごま 小さじ1

<作り方>

- さつまいもは、皮をむいてサイコロ状に切り、水にさらし、ザルにあげておく。
- 米を研ぎ、ふつうの水加減にし、料理酒と塩とさつまいもを入れて炊く。
- 炊き上がったら、さつまいもをくずさないように気をつけながら混ぜ、黒ゴマをふる。