

すくすく ぐんぐん かまっ子

令和元年10月
No.6
作成：嘉麻市内
学校栄養士

気持ちのよい秋空が広がる季節となりました。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。



和食のよさについて知ろう！



2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された『和食』は、世界に誇る日本の伝統的な食文化です。『和食』のよさを知り、受け継いでいきましょう！

和食のよさについて4つ紹介します

1. 栄養バランスがよい

和食の基本は、ご飯に汁物1品とおかず3品（主菜1品、副菜2品）を組み合わせた「一汁三菜」です。

ご飯でエネルギー源となる炭水化物を、汁物で水分を、

おかずでその他の栄養素をバランスよくとることができます。



3. 発酵食品が豊富

みそやしょうゆは、和食ならではの調味料です。これらは免疫力や消化能力などを高めるために有効な「発酵食品」です。他にも、漬物や納豆など、和食にはたくさんの「発酵食品」が使われています。



2. うま味を活かした味つけ

和食のおいしさの一つに、「うま味」があります。

昆布やかつお節でとった出し汁に「うま味」成分が含まれています。出し汁を使うことで、しょうゆなどの調味料を減らすことができ、減塩につながります。



4. 季節感が味わえる

四季がある日本では、季節ごとに「旬」の食材を使って料理をしています。また、花や葉を料理に飾ったり、器を変えたりしています。和食は、食べるだけでなく、目で見て、季節を感じることができます。



りんご

10月はりんごを作られている □ □ □ さん です。



一生懸命、1年かけて育てています。簡単にできるものではありません。感謝の気持ちを持って食べてもらえるとうれしいです。



りんごができるまで

- 12月 肥料をまく
- ~3月 剪定（枝を切ること）、草刈り
- 4月 摘花（花を摘むこと）
- 5月 交配（受粉させること）
- 6月 袋かけ
- 7,8月 除袋（袋をはずす作業のこと）
収穫

りんご栽培はとても難しく、大変な作業が多いそうです。おいしいりんごになるように、様々な工夫がなされていることがわかりますね。感謝して食べましょう！

□さんが工夫されていること

- ◎実を大きくすること
りんごの花が咲くと同時に余分な花を摘みます。そうすることで、1つの花に栄養がたくさんいき、実が大きくなります。
- ◎玉まわし
日光に当たることで、りんごの色が濃くなります。りんご全体に日光が当たるように、1つ1つ手作業でりんごをまわしています。

りんごとキャベツのサラダ ~かまっ子の白(給食)レシピ紹介~

<材料 4人分>

- ハム・・・2枚
- りんご・・・1/2個
- キャベツ・・・2~3枚
- きゅうり・・・1/2本
- サラダ油・・・大さじ1
- 酢・・・大さじ1
- 砂糖・・・大さじ1
- 塩・こしょう・・・少々
- スライスモンド・・・8g
(大さじ1)

<作り方>

- 1 ハムは1cm幅の短冊切りにする。
 - 2 りんごは、ていねいに洗った後、皮をつけたままいちょう切りにして塩水にくぐらせる。
 - 3 キャベツはゆでてしぼり、一口大に切る。
 - 4 きゅうりは薄切りにして塩（分量外）をふり、10分ほど置く。水でさっと洗い、軽くしぼる。
 - 5 調味料をよく混ぜ合わせ、1~4の材料と和えて、最後にアーモンドを加える。
- ◎アーモンドをから煎りしておくとお香ばしくなります。

