

朝晩の風に少しずつ秋の気配を感じる季節となりました。果物や野菜など、多くの作物が実を結ぶこの季節は「実りの秋」とも呼ばれます。秋ならではの味覚をしっかりと味わい、元気いっぱいの毎日を送りましょう。

知って得する 食の知恵袋

お米を食べる

秋は、新米が出回る季節です。この機会に、米についての食の知識をご紹介します。

★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、「ご飯6割、主食・副菜を合わせたおかずを4割」と覚えておくとうよいでしょう。

★米の消費量は減少傾向★

日本のお米の消費量は、60年前と比べて約半分にまで減少しています。安定してお米を食べ続けるためには、私たち一人ひとりの意識が大切です。家庭でできることは、とてもシンプル。「お米をしっかり食べること」です。

これからも、お米を大切に食べ続け、次の世代へつないでいきましょう。



食育クイズ

Q ぶどうは、木の枝にぶら下がって実ります。房のどの辺りが、いちばん甘いでしょうか？

- ① 下のほう
- ② 真ん中
- ③ 上のほう

A ③ 上のほう

太陽の光がいっぱい当たるところから熟していくので、枝に近い上のほうの糖度が高くなり、甘味が強くなります。

みんな大好き! 野菜のおやつ

おやつは、子どもにとって「楽しみ」だけでなく、エネルギーを補う大切な食事。野菜を使った簡単おやつレシピの紹介です!

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
- 片栗粉.....8g
- 揚げ油.....適量
- こいくちしょうゆ.....大さじ1/2
- 砂糖.....大さじ1
- 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。
- ④ ②に③を混ぜ合わせ、白ごまをまぶす。

