10 食育だより

令和4年度
長井市給食
共同調理場

文責：さたけなおこ

　実りの秋です。お米や果物、お芋や栗、きのこなど旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にも役立ちます。
　スポーツの秋ですから、体をたくさん動かしておなかを空かせて、おいしい秋の味覚を味わいましょう。

「おにぎり」自分でにぎったよ

　9月１日の「防災の日」の「自分でにぎろう おにぎり」献立で、華やかごはん（野菜ふりかけを混ぜたごはん）をラップにのせてもらって、『自分の好きな形』ににぎりました。
　『自分の好きな形』というのがポイントです。ついつい形にとらわれがちですが、こどもの自分で好きな形ににぎったという思いに寄り添ってあげましょう。どんな形でも世界で一番おいしいおにぎりになります。
　お家でも、朝ごはんの時など自分でにぎって食べると、食欲のない朝でも食が進みますよ。

みんなで
にぎにぎ
したよ

みその天地返し

　6月に年長さんと一緒に仕込んだみそは『貿上醤油店』さんで、大切に保管してもらっています。天地返しといって、みその上下が反対になるように入れ変えをしてきました。天地返しをすることで、みその水分が均等になり、空気に触れることで発酵も進み、おいしいみそになります。みんなの頑張りのおかげで、だいぶみそらしくなっていました。これからの発酵しだいですが、早いと年内に食べられるかもとのことでした。楽しみですね！

血液を サラサラにする魚

　秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてください。

「こ食」ってなに？

家族で食卓を囲み、同じものを食べて「おいしいね」と会話しながら食事をするのは、心身ともに健康に過ごすうえで大切なことです。「こ食」について考えてみましょう。

- 孤食…一人で食べる
- 個食…一人ひとり違うものを食べる
- 固食…同じものばかり食べる　など

赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

3色食品群を参考に、各食品群から2種類
以上選んで食べましょう。

◆赤色群…たんぱく質
（体をつくる）
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
◆黄色群…糖質・脂質
（エネルギー源になる）
⇒米、いも類、パン類、油など
◆緑色群…ミネラル・ビタミン
（体の調子を整える）
⇒野菜、果物、きのこ類など