

10月 食育だよ!

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

「楽しく食べてうまいぞなもし」

第3次 松山市食育推進計画スローガン

食べものの旬について



「旬」とは、自然の環境の中で育てた野菜や果物や魚がたくさんとれる季節のことです。食べものによって、その時期は違います。一年で一番おいしくて栄養も豊富です。旬のものを食べることで、自然の恵みや四季の変化を感じることができます。

★季節ごとの旬の食べもの★

春

春キャベツ、グリーンピース、そら豆、たけのこ、ふき、アスパラガス、いちご、あさり など

夏

きゅうり、トマト、とうもろこし、オクラ、ピーマン、なす、かぼちゃ、すいか、あじ など

秋

さつまいも、さといも、栗、ごぼう、しいたけ、柿、サンマ など

冬

はくさい、ほうれんそう、ねぎ、かぶ、だいこん、みかん、ブリ など



松山市の学校給食においても、旬の食材を取り入れるようにしています。今月は、旬の「さつまいも」や「きのこ類」を使用する予定です。

ご感想、ご意見をお寄せください。 松山市の学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>



◆◆◆ 収穫の秋 ◆◆◆



実りの秋です。ご家庭や学校の体験学習などにおいても、稲刈りやいも掘りなど、作物を収穫する場面があるかと思います。実際に田や畑に入り、作物に触れることで、作業の大変さや収穫の喜びを体験することができます。

生産者の人たちは、日々変わる天候をみながら、水の管理や肥料やり、草引きなど、さまざまな作業のうえ、実った作物を収穫します。そして、収穫後も、にんじんなどの根菜類は洗浄して土を落としたり、米や豆類は乾燥させて貯蔵したりする作業もあります。

そのおかげで、私たちは四季折々の食べものを味わうことができます。

たくさんの人たちの働きによって、毎日の食事は成り立っているんだね。



料理作りはいかがでしょう



実際に自分たちが収穫した作物を使って、料理を作ると、格別においしく感じられた経験はありませんか。そのような経験は、食べものや料理づくりに対する興味や関心を高めます。店頭には並ぶ旬の食べものにも、自然に目が向くかもしれません。

今月のこんだて紹介

きのこスパゲティ



【材料】(小学校中学年4人分量)

(乾)スパゲティ	150g	にんじん	1/3本
ベーコン	30g	パセリ	適量
いか切り身	60g	サラダ油	適量
マッシュルーム水煮	20g	塩	小さじ1/4
しめじ	40g	こしょう	少々
えのきたけ	40g	こいりしょうゆ	大さじ1
たまねぎ	1個		

【作り方】

- ① ベーコンは0.5cm幅、いかは4cmほどの短冊に切る。マッシュルーム水煮は薄切りにする。しめじは小房に分け、えのきたけは3等分に切る。たまねぎ、にんじんは千切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①の材料を炒める。調味料を加える。
- ③ 茹でたスパゲティを入れ、みじんにしたパセリをふり入れる。

