

# 食育だより 10月

令和6年 蓮田市 No. 35

「暑さ寒さも彼岸まで」というように日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になってきました。秋は、お米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。

秋の実りに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



## 16日 まごわやさしい献立

「まごわやさしい」とは、理想的な食生活のために使用したい和の食材一覧の頭文字の語呂合わせのことです。7種類の食材をバランスよく取り入れることで、健康的な食生活が送れると言われています。

**ま** 豆類にはたんぱく質が含まれています。お肉の代わりに大豆に含まれる植物性たんぱく質を摂取することで悪玉コレステロールを下げる働きが期待できます。

**ご** ごまなどの種実類には食物繊維が含まれており、便秘気味の方におすすめの食材です。また、血流を良くする働きがあるビタミンEも含まれています。

**わ** 海藻類には水溶性の食物繊維が含まれており、糖や脂肪の吸収を穏やかにする働きがあります。

**や** 野菜の種類によりますが、ビタミンやミネラル、食物繊維を摂取することができます。

**さ** 魚は良質なたんぱく源となるほか、魚に含まれている油のDHAやEPAなどには、悪玉コレステロールを下げる働きがあります。

**し** きのこ類にはビタミンや食物繊維がふくまれています。水に溶けにくい不溶性食物繊維が多く含まれているため、食べ過ぎ防止や便秘の解消が期待できます。

**い** 芋類には炭水化物やビタミンCが含まれています。さつまいもやこんにゃくには食物繊維も豊富に含まれています。

## 10月10日は目の愛護デーです

携帯電話やパソコン、ゲームなど目を多く使う現代人にとって、目を守ることは大切なこととなっています。そこで食べ物のパワーで目を守る方法をご紹介します。

### 目の健康に欠かせない ビタミンA

ビタミンAは目のうるおいを保つ働きがあります。目の「網膜」という見ための器官の働きを助ける役割を担っています。

足りなくなると目がゴロゴロし、暗いところで物が見えにくくなるという症状などが現れます。



うなぎ



たまご



かぼちゃ



ほうれんそう



にんじん

このほかにブルーベリーなどに多い「アントシアニン」や緑黄食野菜などに多い「ルテイン」などは目の病気予防効果があることが知られています。



### どんどろけめし 鳥取県郷土料理紹介

「どんどろけ」とは方言で雷のことです。「どんどろけめし」は鳥取県東・中部地域で冬至前後に作られる豆腐や野菜を入れた炊き込みご飯のことです。豆腐を炒めるときのパチパチという音がどんどろけ（雷）の音に似ているためこの名前が付けられたといわれています。

《材料》（小学校中学年1人分）

米	60g
サラダ油	0.5g
豆腐	10g
干しいたけ（せん切り）	0.5g
しらたき（2cmカット）	5g
ごぼう（ささがき）	5g
にんじん（せん切り）	5g
長ねぎ（小口切り）	5g
油揚げ（短冊切り）	5g
砂糖	1g
しょうゆ	4g
みりん	1g
酒	1g
塩	0.5g
和風だし	0.3g

《作り方》

- ①米は洗っておく。
- ②豆腐はくずして水気を切る。
- ③油揚げは油抜きをする。
- ④しらたきは下ゆでする。
- ⑤鍋にサラダ油を熱し豆腐を炒め、ごぼう、にんじん、油揚げ、しらたき、干しいたけ、長ねぎの順に加え炒める。
- ⑥洗った米に調味料と⑤を入れて炊く。



全国栄養士協議会HPより

\*ご家庭では、長ねぎの代わりに青ねぎを使って、炊き上がったご飯に混ぜると彩りよく出来上がります!