

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…風がだんだんと涼しくなってきた、過ごしやすい季節になりました。子どもたちは活動量も増え、食欲もぐんと増し、心身ともに成長する時期でもあります。

新米を始め、栗、さつま芋、秋刀魚、柿など栄養が豊富な旬の食材をたくさん食べて、いっぱい体を動かし、元気に過ごしていきたいですね！



和食を食べよう！

和食は米を主食として、魚介類・野菜類・いも類・海藻類などを副菜としています。この伝統的な日本型食生活は体に必要な栄養素を含んだ理想の形です。

和食の合言葉 『まごわ（は）やさしい』

「まごわやさしい」は、昔から日本で食べられてきた和食に欠かせない代表的な食べ物の、最初の文字をならべた言葉です。

体に良い毎日食べてほしい食材で、これまでの食事に足りないものを少し加えていく、というように気軽に考えていただければ幸いです。フリーズドライ、冷凍野菜や缶詰めなども上手に取り入れ、簡単で美味しい食事で免疫力を高めましょう！



「まごわやさしい」の食材とは…？

- ・ま：まめ、まめ製品…大豆、小豆、味噌、豆腐など
- ・ご：ごま、種実類…ごま、ナッツなど
- ・わ：わかめ、海藻類…わかめ、ひじき、海苔など
- ・や：野菜類…葉野菜、根菜など
- ・さ：魚類…切り身の他、小魚や貝類など
- ・し：しいたけ、きのこ類…しいたけ、えのきなど
- ・い：いも類…じゃが芋、里芋、さつま芋など



おやつのおすすめ

おやつは食事とれない栄養を補うためのものです。お菓子ばかりのおやつが習慣にならないように、果物や乳製品を組み合わせたり、手作りを心がけましょう。

おやつので例

- 米……おじや、チーズおにぎりなど
- パン……サンドイッチ、ラスクなど
- 麺……焼うどん、五目うどんなど
- イモ……蒸かしイモ、ジャガイモのお焼きなど
- 小麦粉…ホットケーキ、蒸しパンなど



おまたせ！新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。

