



しよく いく 食育だより

平成29年度 10月号
海田中学校食育担当

毎月19日は食育の日



実りの秋は おいしい秋



秋と言えば「食欲の秋」！何を食べてもおいしくて、気付いたら食べ過ぎちゃって大変だ～。という人もいるかもしれませんね。食べないよりは食べたほうがいいのですが、暴飲暴食をしたり、好きなものばかり食べていると体にも心にも負担がかかってしまうかもしれません。そんなことが起こらないように、毎日の食事をちょっと見直し、旬の食材を食べているか、魚も果物も野菜もバランス良く食べれているかなど、食生活を振り返ってみましょう。

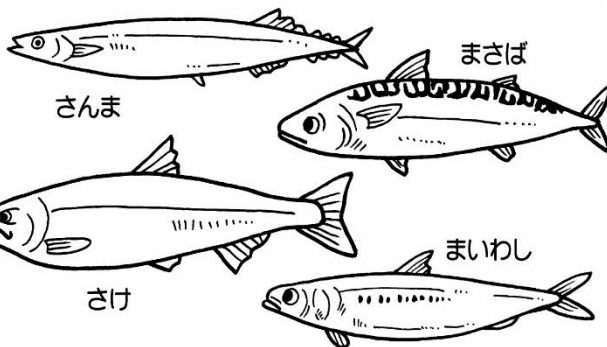
新米の季節です



ごはんは、噛むことによって、唾液に含まれる消化酵素の働きで、炭水化物（でんぷん）に分解され、甘みを感じられるようになります。

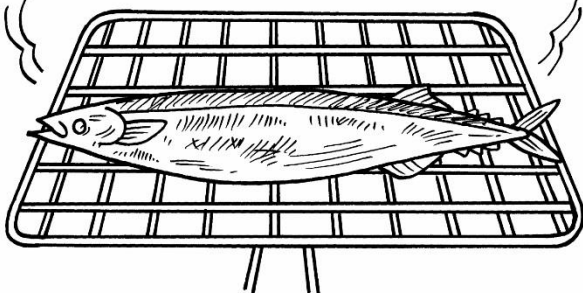
しっかり噛んで甘みを感じながらおいしく食べましょう。

秋においしい魚介



秋の味覚

さんまを食べよう



さんまは、秋にとれる代表的な青魚で、形が刀剣を連想させることから「秋刀魚」の字が当てられています。良質なたんぱく質や脂質、ビタミンAやB₂、Dが豊富で、脂質には生活習慣病の予防効果があるDHA、EPAが多く含まれています。DHAには、視力や脳の発達を促す作用があるといわれています。