



# 食育だより



令和7年 蓮田市 No.46

朝夕の涼しさに季節の移り変わりを感じます。木の葉も色づき始め、食べ物が美味しく感じられる「食欲の秋」がやってきました。10月は「実りの秋」ともいわれ、さつまいも、きのこ、くだものなど、旬の食べ物が豊富です。また、体調を崩しやすい時期でもあります。旬の食材を取り入れることで、免疫力アップにもつながります。旬の食材をおいしく食べて、健康的に過ごしましょう。



## 秋鮭

ビタミンDやアスタキサンチンが免疫力を高めて風邪を予防します。良質な脂(DPAやEPA)も豊富で、脳や血管の健康にも役立ちます。



## 新米

炊きたては香りも甘みも◎これからやってくる寒い季節を元気に過ごすために、エネルギーを蓄えましょう。



## 柿

抗酸化作用のあるビタミンCはくだもの中でもトップクラス。ただし食べ過ぎには注意しましょう。

## 秋の味覚で 元気な体づくり



## さつまいも

β-カロテンとビタミンCが豊富で、体調維持にも効果的です。特に秋のさつまいもは、甘みが強く、おやつ代わりになる優秀な食材です。

## かぼちゃ

体内でビタミンAに変わるβ-カロテンが豊富です。粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぎます。油と一緒に食べると吸収率がアップします。

## きのこ類

ビタミンDと食物せんいが豊富です。腸内環境を整え、免疫力を高める働きがあります。干すとビタミンDが増えるので、天日干しもおすすめです。



## 目の愛護デー

私たちの目は毎日たくさん働いています。目の愛護デーはスマホ、パソコン、読書などで酷使されがちな目をいたわる日です。目の健康に良い食べ物を食べて、目を休めて過ごしてみませんか。



目を休めよう

## ブルーベリー



ブルーベリーには、アントシアニンという成分が豊富に含まれています。この成分には、目の疲れをやわらげる効果があります。毎日少しずつ食べることで、視力の維持や健康な目を保つ助けになります。他にも、にんじんやかぼちゃなどの緑黄色野菜や、レバー・うなぎのビタミンA、ほうれん草や卵黄のルテイン、鮭や鮭のDHA・EPA、アーモンドやクルミのビタミンEなど、目に優しい食べ物は沢山あります。

## 10月の郷土料理 宮城県



宮城県は、東北地方に位置し、太平洋に面した地域です。豊かな自然と海の幸・山の幸に恵まれています。そのため、郷土料理も多彩で、地元の風土を生かした独特の料理が沢山あります。

そこで、10月の給食で実施する代表的な郷土料理を紹介します。



みやぎ仙南

## おくずがけ



精進料理やお盆、お彼岸、法事などの仏事の際によく作られる料理で、学校給食の定番メニューになっている所も多くあります。主にいも類やごぼうなどの根菜と、豆腐や油揚げ、麩などをしょうゆベースで味付けをし、くず粉（または片栗粉）でとろみをつけた料理です。

亘理町

## はらこ飯



秋から冬にかけてが旬の料理です。鮭の煮汁やだし汁、しょうゆなどで味付けをしてご飯を炊き、煮たり焼いたりした鮭と、しょうゆ漬けのいくらをかけた丼ぶりで、見た目も華やかで味わい深いのが特徴です。学校では給食用にアレンジしたはらこ飯を提供します。