

# 10月 食育だより

川口市立朝日西小学校  
令和5年10月

★毎月19日は食育の日★

## 秋の味覚を楽しもう！

「暑さも彼岸まで」といいますが、まだまだ暑い日が続いています。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かせない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサワガテをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



### 秋に美味しい食べ物

## よく味わって食べていますか？

皆さんは、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのには、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの香やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

### 5つの基本味と代表的な食べ物

甘味	塩味	酸味	苦味	うま味
砂糖、ハチミツ	塩	酢、レモン	コーヒー、ゴーヤ	だし

## 身近な「SDGs」を意識してみませんか？

エス・ディー・エス SDGsとは「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在は、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えています。これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

### 日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？

#### ① 給食時間にできるSDGsの取り組み -一人ひとりが意識してみよう！

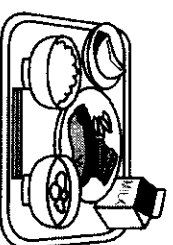
自分が食べられる 給食から、バランスのよい食事にする前に調整する いて学ぶ

食べられる人は、食器を大切に使う 食べられる人は、なるべく残さず食べる



#### ② 学校給食におけるSDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！

地産地消を推進し、栄養バランスを考えた献立を提供しています。



#### ③ 家で給食メニューを作ってみませんか？

##### ♪ 豚肉のレモン風味♪

油で揚げた豚肉に、さっぱりとしたタレをかけました。レモンの香りで、食欲が進みます。



##### 【材料4人分】

- ・豚もも角切り・・・200g
- ・片栗粉・・・適量
- ・砂糖・・・大さじ1
- ・酒・・・大さじ1
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・レモン汁・・・小さじ2
- ・水・・・大さじ2

##### 【作り方】

- ① 豚もも角切り肉に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ② タレを作ります。鍋に調味料を合わせ入れ、火にかける。
- ③ 揚げたお肉にタレをからめて出来上がり。

※ご家庭で調味料の調節をお願いします。寒い季節では旬のゆず果汁を使っても、おいしく出来上がります。

