



いただきます

暑さもやわらぎ、過ごしやすい季節になってきました。「実りの秋」といわれるように、秋は新米をはじめ、おいしい食べ物がたくさん収穫されます。旬の食べ物をたくさん食べて、元気に過ごしましょう。

食物せんいを上手にとろう



食物せんいは、健康な体を維持するために必要な栄養素のひとつです。胃や腸のそうじ係と言われるくらい、大切なはたらきをしています。食物せんいを多く含む野菜や海そう、豆類などを積極的に食べましょう。

【食物せんいのはたらきは？】

びょうき よぼう 病気を予防する	ひまん よぼう 肥満を予防する	べんぴ よぼう 便秘を予防する
血管の病気や、生活習慣病(糖尿病など)を予防します!	おなかいっぱいと感じさせて太りすぎないようにします!	おなかの中をきれいにそうじしてうちとして外に出します!

今月の



食物せんいたっぷり献立

- ・かんぴよとにんじんのいために
- ・キャベツとれんこんのサラダ
- ・まめまめふくいのスープ
- ・のっぺいじる
- ・きなこまめ
- ・きりぼしだいこんとひじきのいために
- ・きりぼしだいこんとこまつなのごまいりに

【食物せんいを多くふくむ食品】

きつまいも こんにやく	かぶ	ごぼう	だいず	しいたけ	ひじき	パナナ
いも類	れんこん	にんじん	まめ類	しめじ	こんぶ	りんご
	やさい 野菜	だいこん	まめ類	きのか類	かいそう類	くだもの

お家の方へ 今月の献立より

食物せんいたっぷりレシピ

★★★ きなこ豆 ★★★

【材料(4人分)】

- | | |
|----------|---------|
| 大豆(乾燥) | 40g |
| 米粉または片栗粉 | 大さじ 1.5 |
| 揚げ油 | 適量 |
| しょうゆ | 小さじ 1/2 |
| みりん | 小さじ 1 |
| きなこ | 大さじ 2 |
| 砂糖 | 大さじ 1.5 |

【作り方】

- ①大豆を一晩水に浸して戻し、水気をきる。米粉(片栗粉)をまぶして、油で揚げる。
- ②しょうゆ・みりんを、煮立たせる。
- ③きなこ砂糖を混ぜておく。
- ④揚げた大豆と②を混ぜ合わせる。
- ⑤最後に、③を振り入れて軽く混ぜる。
きなこ豆のできあがり!



Facebook

「みんな大好き
福井市学校給食」



～10月は食品ロス削減月間です～

食品ロスについて、考えてみましょう！

世界では、1年間に
食べ物が13億トンも
捨てられているんだって！

まだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」と言います。また、食べ物を捨ててしまうのは、もったいないだけでなく、地球環境にも悪い影響があります。日本でも1年間に約523万トン（令和3年度推計値）の食料が捨てられていて、これは、東京ドーム4杯分とほぼ同じ量になります。

福井県でも、食べ残しを減らすための「おいしいふくい食べきり運動」が行われています。一人ひとりが食べ物に感謝し、食べきることで食品ロスを減らすことができます。



<p>自分がおいしく食べきれぬ量をみて、バランスよく食べましょう</p>	<p>家族や仲間といっしょに食べましょう</p>	<p>食べ物に感謝して残さずに食べましょう</p>
--------------------------------------	--------------------------	---------------------------

*** 未来のために、できることから取り組みましょう。***

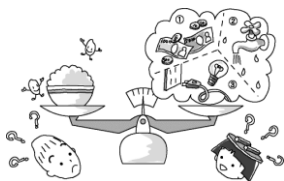
～やってみよう～ 食育チャレンジ



◆今月は、「食欲の秋!食べ物クイズ」に挑戦しましょう。

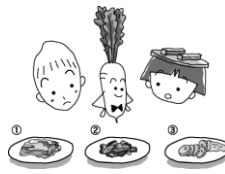
Q1 お米は、日本の主食で、昔から一番たくさん食べられています。昔、お米はあるものの代わりに使われていました。さて、何の代わりでしょうか？

- ①お金
- ②水
- ③電気



Q2 だいこんは、日本で一番たくさん食べられている野菜です。日本で昔から作られている、だいこんの漬物のことを、何というのでしょうか？

- ①キムチ
- ②しばづけ
- ③たくあん



Q3 さけは、英語で「サーモン」といいます。サーモンには、さけの泳いでいるときの様子を表す意味があります。さて、どういう様子でしょうか？

- ①くねくねする様子
- ②とびはねる様子
- ③のんびりしている様子

Q4 りんごは、皮をむいてそのままにしておくと、だんだん色が茶色っぽくなってきます。塩水につけると、色が変わりにくくなりますよ。さて、りんごは、ある花のなかまですが、それは何の花でしょうか？

- ①さくら
- ②バラ
- ③チューリップ



Q5 「ほうれんそう」と「こまつな」は、見た目がとても似ています。みなさんは、見分けることができますか。では、根っこに近いところが、赤い色をしているのはどちらでしょうか？

- ①ほうれんそう
- ②こまつな



①:05 ②:04 ③:03 ④:02 ⑤:01 【そのほか】