

食育だより 11月号

秩父市立荒川共同調理場
令和2年11月19日(金)
(毎月19日は食育の日)

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋も深まってきました。11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと「新嘗祭」といって、農作物の収穫に感謝する行事が各地で行われた日でした。収穫された農作物と働く人々への感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事を大切にいただきましょう。

しゅうかくの秋「新米」

米には、新米とひょうじできる期間が決められています。しゅうかくした年の12月31日までに、ふくろづめされた米（げん米またはせい米）だけが、新米とひょうじできるのだそうです。

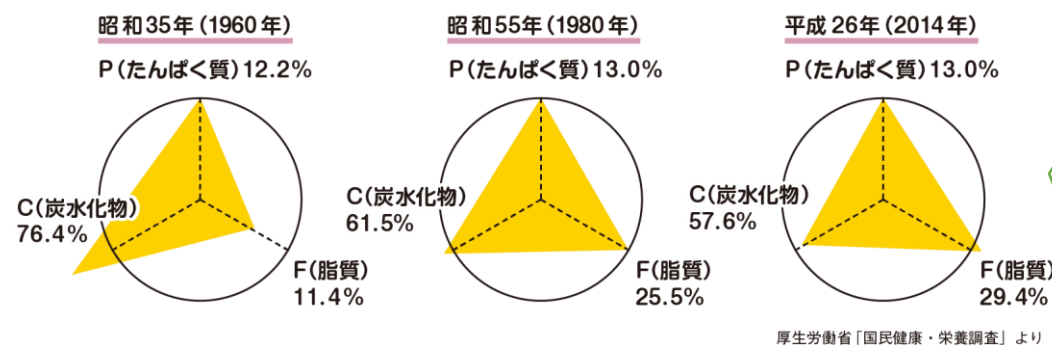


秋は「実りの秋」、たわわに実った米も、しゅうかくをむかえる季節です。しゅうかくされたばかりの米は、「新米」ともよばれ、お店で出回りはじめます。新米でいただいたご飯は、かおりもよく、おいしいですね。



米と日本人の歴史は古く、米を炊いた「ご飯」は日本の食卓に欠かせない主食です。しかし、1970年代の高度経済成長後は、食事の洋風化が進み、肉や卵などの畜産物、油脂類の消費が増えてきました。また、主食を食べずにおかずだけでおなかを満たすような人も多く見かけるようになっていきます。

栄養バランスの変化



ビタミンDをとろう!

成長期に欠かせない栄養素として、丈夫な骨をつくる「カルシウム」はよく知られています。じつはカルシウムだけをとっても、なかなか体の中に吸収されません。カルシウムの吸収をよくし、骨の成長を助けてくれる、もう1つ大切な栄養素があります。それが「ビタミンD」です。ビタミンDは日光を浴びることで、体内で合成することができますが、日が短くなるこれからの季節は、食べ物から意識してとっていくことも大切です。自然のしくみは本当に面白いもので、ビタミンDは秋から冬にかけておいしくなる魚やきのこ類に多く含まれています。



旬の食材一口メモ

11月の旬の食材は、みかんやりんご、さけ、ながいも、大根などです！今月は、旬の「大根」の栄養についてお話しします。

大根の旬（おいしい時期）は11～2月の間で、最も多く出回っているのは「青首大根」といわれる種類です。品種改良が進み、一年を通じて手に入れることができますが、寒い時期は甘みがありみずみずしく、春夏に出回るものは辛味が強い傾向があります。大根の白い部分にはビタミンCや、消化を助けるジアスターゼ、アミラーゼという酵素が豊富です。葉にはカルシウムやカロテン（ビタミンA）が含まれているため、大根には捨てる部分が少ないのも魅力です。また、大根は部位によって味に違いがあります。葉に近い部分はかたくて辛味が少なくサラダなどに向いています。中心部は甘みが強く、下の部分は辛味が強いので、部位で風味の異なる大根、お好みで使い分けて調理しましょう。