



実りの秋を味わいましょう



だんだんと涼しくなり、帯広でも秋を感じられるようになりました。
心地よい天気の中で元気いっぱい体を動かした後は、食欲がもりもりと増していきます。秋は多くの作物が実を付け、味わいが増すことから『実りの秋』と呼ばれています。帯広・十勝の美味しい秋の味覚を味わい、健やかな毎日を過ごしましょう。



米を知ろう

秋は、新米が出回る季節です。この機会に、米の歴史や栄養、おかずとのバランス、米にまつわる問題などについて考えてみましょう。

●米の歴史

稲作は中国から日本へ伝わり、弥生時代中ごろまでには東北地方まで広がったと考えられています。湿度の高い日本の気候は、米づくりに適していたので

●米の栄養とおかずとのバランス

エネルギー源となる炭水化物と、体をつくるためのたんぱく質の両方が含まれ、脂質の少ない食材です。理想的な食事の目安は、「ご飯6割、主菜・副菜を合わせたおかずを4割」と覚えておくとういでしょう

●米の消費量は減少傾向

食事のことを「ごはん」と呼ぶように、米は日本人の食文化の中心にあり、自給率が非常に高い食材です。しかし、時代とともに進む食の多様化などから、消費量が60年前の約1/2にまで減少しています。昨今の米不足もあり、今後、安定的に食べていくためには対策を講じなければなりません。一般家庭でできることは、消費量を減らさないよう「米を食べる」ことではないでしょうか。保育所でも、子どもたちに米を大好きになってもらう献立づくりを心がけていきたいと思っています。



(公財)児童育成協会発行「こどもの栄養」2025年度10月号食育だよりから引用



ふるさと給食があります



8月から『ふるさと給食の日』を設けて、地元産の食材を使用した献立を提供しています。秋を迎え、作物の収穫も最盛期となっていますので、子どもたちに美味しい食材を味わってもらいたいと思います。

<10月の献立> 川西野菜のカレーシチュー

川西地区の若手農業者で構成される「JA帯広かわにし青年部」の皆さんが心を込めて育てて、この秋に収穫されたばかりの川西産のじゃがいもと玉葱を使用しています。



●食育クイズ●



海の生き物の名が付いたイモがあります。どれでしょう？

① カニイモ

② タコイモ

③ エビイモ



③ エビイモ

さといもの仲間です。エビのように反った形、似た模様があることから名付けられました。

