

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日



うま味たっぷり！

旬の野菜を食べよう



野菜は旬の時期になると収穫量が増えるだけでなく、食材がおいしくなり栄養も豊富になります。旬の野菜をたっぷり食べて、寒さに備えた体づくりをしましょう。

地場の秋冬 旬の野菜カレンダー

品目	10月	11月	12月	1月	2月
しいたけ					
キャベツ					
ブロッコリー					
にんじん					
小松菜					
ねぎ					
里芋					
さつまいも					

■ 最盛期

■ 出荷あり



ポ ナペティ
Bon Appetit!! SANJO

Bon Appetit!!は、フランス語で「召し上がれ」という意味。スーパーや小売店で販売している三条産の野菜や、三条産の食材を使用している飲食店（地産地消推進店）は、このマークのシールやプレートがあります。よく目にする食材でも、地場のものを選んでみてください。

食べるといいことたくさん

～秋冬旬の野菜 健康効果～

便秘の予防



役立つ栄養素：食物繊維



皮膚や粘膜を丈夫にする

役立つ栄養素：βカロテン



疲労回復、風邪予防、
老化防止や美肌



役立つ栄養素：ビタミン



高血圧やむくみ予防

役立つ栄養素：カリウム



学校給食おすすめレシピ紹介



10月の食育の日献立に登場したメニューを紹介いたします！



さつまいも汁



【材料4人分】

- さつまいも・・・100g
- 白　　菜・・・2～3枚
- ご　　ぼ　　う・・・1/4本
- ね　　ぎ・・・1/3本
- し　　め　　じ・・・1/4株
- つきこんにゃく・・・1/4袋
- み　　そ・・・大さじ1と1/2
- し　　ょう　　ゆ・・・小さじ1/2
- だ　　し　　汁・・・600cc

メニューは、ごはん・さんまの塩焼き・わかめのサラダ・さつまいも汁でした。

【作り方】

- ①野菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ②鍋にだし汁と野菜を入れて、さつまいもが柔らかくなるまで煮る。
- ③みそとしょうゆで味付けをして完成。

クックパッドにレシピを掲載しました！

詳しくは右のQRコード
または次のURLからご覧ください。
<https://cookpad.com/kitchen/38689638>



毎月10日は

五・十市で朝ごはん

買い物ついでに朝ごはんはいかがですか？作り立てのお弁当やサンドイッチが並びます。お買い上げいただいた方には無料でお茶やコーヒーを提供しています。友人や地域の方を誘って、野外での食事をお楽しみください。テイクアウトもできます。

ご近所のお店が出店



※写真は10月10日のものです

7:00～9:00
なくなり次第終了
次回は11月10日

500円以内の
お手頃価格で販売

新型コロナウイルス感染対策を行っています！

- ☆席の間隔を十分に保つ。
- ☆スタッフは手指消毒を行い、マスクを着用する。
- ☆参加者から手指消毒に協力していただく。

旬の食材紹介

10月は“さつまいも”

紅あずまや安納芋など、様々な品種を楽しめるさつまいもですが、下田地区で栽培されているのが『越紅(こしのくれない)』です。粘りのある食感と凝縮した甘みが特長で、ゆっくり時間をかけて加熱することで、より甘みが強くなります。生産者と飲食店や小売店が連携して開発されたコロツケ『越の紅コロ』もぜひ味わってみてください。



越の紅コロ
道の駅 漢学の里 しただ HP より

一編集後記 編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードを紹介します。

最近、我が家では炊飯器を買い替えました。家電メーカーは、新米の時期に合わせて新しいモデルの炊飯器を販売しますが、我が家はそれと同時に少し安くなった旧型のもを購入しました。新米はもちろん、きのこや栗などの炊き込みご飯も楽しみたいと思います。



食育の視点の主要施策（食育の推進と農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 3 食文化の伝承（食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

まずは1g塩を減らそう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。
一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性	7.5g	女性	6.5g	血圧の高い方や治療中の方	6g
	未満		未満		未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp