

～食育だより～

令和4年2学期

島根県立江津工業高校発行

1 ○○の秋

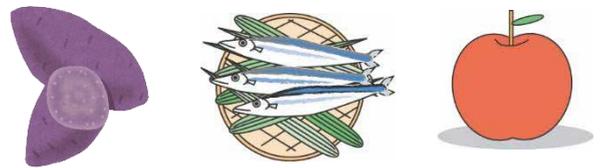
朝夕の涼しさに秋の訪れを感じる今日この頃、みなさんどうお過ごしですか？
秋といえば、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、など沢山ありますが、今回は食欲の秋について旬の食べ物を紹介していきたいと思います。

(野菜) 松茸 サツマイモ、なす、カボチャ

(魚) 鮭、秋刀魚、うなぎ、カツオ

(果物) 栗、柿、ぶどう、りんご

などがあります。



そして秋に旬を迎える食べ物は、なぜ秋に美味しくなるのかはきちんとした理由があります。
それは、野菜や果物の場合は、収穫適正時期が最も栄養が豊富だからです。
また魚などの動物の場合は、越冬や産卵・出産に備えて栄養を蓄えているからです。
是非みなさんも、旬の食材を食べてみて下さい。

2 江津の「希樹さん」を紹介。

今回は江津市都野津町にある「希樹」というお店を紹介したいと思います。
希樹は自然食品を中心に暮らしのものを販売しています。

- ・はんださんのごぼう
- ・yattraさんの玉ねぎ
- ・naofarmさんのキュウリ など売っています。



また松陽農園さんのシャインマスカットや岡田さんのすみれコーヒー董珈琲なども売っていることがあります。

そしてお店の中に量り売りの「salema」というお店もあります。
小麦粉、豆類、パスタ、ナッツ、ドライフルーツ、スパイス、ひじき、オートミールなど売っています。
希樹さん salemaさんが取り扱っている食材は有機栽培やフェアトレードで仕入れられたものであり体に良いものを使っています。ぜひ皆さんも足を運んでみてください。
※レジ袋はないのでマイバックやマイ容器の持参が必要です。



3 「おいしい たのしい ためになる」

1学期の食育だよりに島根県の食育の取り組みのキーワードである「おいしい たのしい ためになる」の紹介がありました。今学期は「ためになる」の取り組みについて紹介します。○○○に入る文字を考えてみてください。

- (1) た○○○○ 作りすぎなど食べ物の「もったいない」を意識しよう
- (2) め○○○ を活用し、食品衛生の知識を得よう
- (3) に○○ の食文化を大切に 地域や家庭の料理や作法を伝えよう
- (4) な○○ や家族で食事づくり野菜づくり等の体験活動に参加しよう
- (5) る○○ ある食品表示を参考に 食材選びに役立てよう

次回は江津市の「江津市食育推進計画」のキーワードである「かしこい食=ごうつの食育」からクイズを出したいと思います。



答えは、(1)たべのこし (2)メディア (3)にほん (4)なかま (5)ルール になります。
これらの取り組みがみなさんには出来ていますか?意識して取り組んでみましょう。