

# 食育通信



令和 6 年 10 月号  
喜界町防災食育センター

10月27日から 11月9日は、読書週間です。給食では、お話に出てくる料理を献立に取り入れてみました。給食を食べて下の本を読んだり、他の本を読んで「こんな料理が出てくる本があるよ」と教えてもらえたらうれしいです。

## ブックメニューの紹介

※印がついた本は、町図書館にあります。

### ★10月16日 コロッケ

『11 ひきのねことあほうどり(馬場のぼる)』※

### ★10月18日 カレーライス

『ふしぎなでまえ(かがくいひろし)』※

### ★10月23日 かぼちゃスープ

『14 ひきのかぼちゃ(いわむらかずお)』※

### ★10月28日 ポテトサラダ

『じゃがいもポテトくん(長谷川義史)』※

### ★10月30日 きのことあさりのスパゲッティ

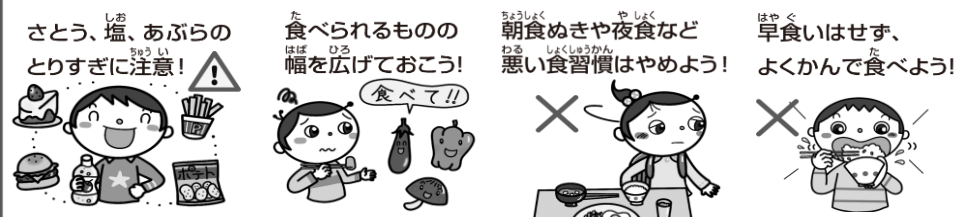
『もりのスパゲッティやさん(ふなざきやすこ)』



## 生活習慣病を防ごう！

がんや心臓病、脳卒中といった病気は現在の日本人の死亡原因のトップ3ですが、その発症や進行には日頃の生活習慣が大きく関わっており、こうした病気をまとめて「生活習慣病」とよびます。生活習慣病の進行は若い頃からすでに始まっているとされます。子どもの頃に一度身に付いてしまった、健康にとってあまり好ましくはない食生活の習慣を、大人になってから直したり、改善したりするのはなかなか難しいといわれています。

### 食生活を見直し、生活習慣病を予防しよう！



## 給食登場回数ナンバーワン！ にんじんについて知ろう

### ガンガン使われる理由は

鮮やかな赤みで料理の彩りを豊かにして食欲をそそります。調理においても、煮込んでも煮崩れしにくく使いやすいといった特徴があります。

そして、このほかにも給食登場回数がナンバーワンのヘビロテになる理由がいくつかあります。

### 栄養ぎっしり！

にんじんには肌や粘膜を強くし、体の抵抗力を高めるカロテンがたっぷり。野菜に多い食物繊維やカリウムもとれます。長年の品種改良で、甘みが増し、においもマイルドになってきたので、苦手にする人も減ってきました。



### 列島をリレーし、年中収穫

主な旬は春と秋ですが、全国で気候に応じ、適した品種が栽培されています。産地をリレーすることで、1年を通して収穫できるので価格が安定しています。

にんじんの原産地は中近東のアフガニスタンで、そこから西と東に分かれて伝わりました。現在の主流はオレンジ色の西洋種ですが、黄、白、紫色のものもあります。