



早岐中学校食育だより

# パクパク通信 11月号



毎月19日は食育の日

佐世保市立早岐中学校

実りの秋です。みなさんは、地域で生産したものを地域で消費するという意味をもつ「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか？ 地産地消は、安心安全で新鮮な食べ物が食べられるだけでなく、食料自給率の向上にもつながります。地域で作られている食べ物について、ぜひご家庭でも話題にしてみてくださいはいかがでしょうか？

## 11月は、食べものがおいしい季節～旬の食べものを知ろう～

旬とは、食材が他の時季より新鮮でおいしく食べられる時期のことです。旬のものは、よく市場に出回るため値段も安価になりやすくなります。もともと漢字で「旬」は、「10日間」のことを表します。その食材が最も良い時期の10日間という意味でしたが、今は、最も良い時期全般を表す言葉になりました。

### 旬の食べものの良いところ

- おいしい…生育条件がそろった状態で育てられ、成熟しているのでおいしい。
- 栄養価が高い…たくさん栄養をたくわえるときに収穫するので、栄養価が高い。
- 安い…たくさん収穫され、市場に出回るなので、安く購入できる。



### ～秋から旬を迎える食材～

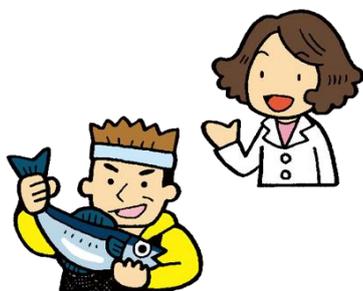
**野菜:**かぶ・カリフラワー・ブロッコリー・ごぼう・さつまいも・さといも・しいたけ・じゃがいも・だいこん

**キノコ類:**なごみ・なごみ・しめじ・はくさい・ほうれん草・シタス・れんこん

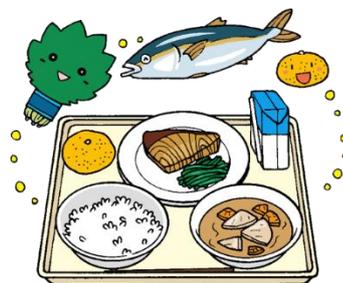
**果物:**柿・みかん・ゆず・りんご など

**魚:**ぶり・はまち・かます など

学校給食にも  
旬の野菜が続々と登場します。



11月から  
長崎県内産の  
新米を使用しています



## 生活習慣病を知ろう

運動不足や夜型生活、または脂質や塩分、糖分のとりすぎなどの偏った食生活などが原因となって肥満を招き、やがては高血圧、糖尿病、心臓病といった病気を引き起こすことがあります。

このような病気は、日頃の生活習慣の乱れが原因になって起こることから「生活習慣病」と呼ばれています。生活習慣病を予防するためにも、食習慣などに注意しましょう。**※中学校保健で「生活習慣病」を学習します。**



### 気をつけよう！ 生活習慣病にならないために

・野菜嫌いなどの偏食…野菜に含まれる豊富なビタミンや無機質、食物繊維などは生活習慣病を防ぐ効果があるため、好き嫌いせずに食べるようにしましょう。

・食べすぎ…食べすぎると肥満を招きます。三食の食事をしっかり摂って、間食は楽しむ程度にしておきましょう。

