

食育だより



新米

令和7年
10月号

(毎月19日は食育の日)

亀岡市立育親学園

澄んだ秋空が広がり、過ごしやすい季節となりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。新米をはじめ、さつまいも、くり、柿、きのこ類、黒豆の枝豆、さばなどおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、自然の恵みに感謝しながら食べて、地域に育まれた食文化を大切に、子どもたちにも伝えていきたいですね。



ごはんを食べよう!



新米が出回る時期となり、お米不足も少しは解消かなと少し安心しています。お米は、昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。



ごはんのよいところ



自然によくかむ習慣がつく

粉にして食べる小麦と異なり、ごはんの特徴はお米を粒のまま食べることです。自然によくかんで食べる習慣が身につきます。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

米の周りは硬い細胞壁で囲まれているため、消化吸収がゆるやか。太りすぎや糖尿病の予防にも役立ちます。



ふと じつは太りにくい

ごはんはパンと違って、油や砂糖、食塩を使わずにつくられます。お米に水分をたっぷり吸収させて炊くので量のわりにはエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



いろいろな料理にもよく合う



ごはんの隠れたよさは、和洋中、エスニック料理にもよく合うところです。いろいろなおかずに組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。

ふるさと科を通した食育 里山の秋 収穫の秋 到来！

田植えそして稲刈りと今年は
気温の高い中でふるさと体験
となり、農業の大変さや大切
さ、地域の方のありが
たさが身にしみました。



❖ 5～7年生は、地域の方からのご協力のもと、田植え→稲刈り→脱穀→精米の工程を終え、有機米が
たくさん収穫できました。今年度は調理実習だけでなく流通等の学習の一環として、19日に開催の「アグ
リフェスタ」で販売をする予定にしています。パッケージにも各々が手書きで気持ちを添えています。❤❤❤❤



❖ ひまわり・わかば学級のさつまいもも、収穫の
時を迎えました。うんとこしょ！どっこいしょ！と
掘りおこしました。このあとどのような料理に変身
するのかわくわくしますね。0(^-^)o ワクワ



❖ 8・9年生は、31日開催予定の「森フェス」に
向けての取組が始まっています。8年生はその一環とし
て、生活クラブ京都食育チームの方に来ていただき、
「持続可能な未来を守るために何をしたらいいのか？」
ということを学び考えました。



旬の食材にふれましょう

<材料 2人分(お米1合)>

鶏ミンチ	25g
にんじん	16g
ごぼう	10g
油揚げ	10g
干しいたけ	1g
さつまいも	20g
酒	小さじ1/2
三温糖	小さじ2
濃口醤油	小さじ1と1/2
炒め油	適量
水	小さじ2
(干しいたけ戻し汁)	



あき 秋のかおりごはん



<作り方>

- ① にんじんはあらみじん、ごぼうはささがき、油揚げは油抜きをして
うすく切る。
- ② 干しいたけは、ぬるま湯で戻し、こまかく切る。
(戻し汁は残しておく)
- ③ さつまいもは、皮ごと1～1.5センチの角切りにする。
- ④ 鍋に炒め油を熱し、鶏ミンチを炒め、色が変わればにんじん、ごぼう
を加え炒める。
- ⑤ 干しいたけ、さつまいもを加え炒め、水(干しいたけ戻し汁)、
調味料を入れ、味がなじむように煮る。(あまり混ぜない！)
- ⑥ 最後に普通に炊いたご飯と具を混ぜ合わせる。