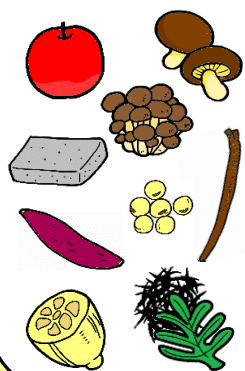


秋も一段と深まり、紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。晩秋とよばれるこの時季は、魚、野菜、果物が一段とおいしさを増しています。冬の訪れに備えて、秋の実りを生かしたバランスのよい食事で、寒さに負けない体づくりをしましょう。

食物せんいのはたらきを知ろう

1970年頃までの日本人の食生活は、ご飯を中心とした食事で「食物せんい」の摂取量も十分でしたが、食事の洋風化やファストフードやインスタント食品などが普及するにつれて、不足しがちな栄養素になってしまいました。最近では、若い人たちが、口当たりがよくやわらかい食品などを好むようになり、不足している人が目立っています。

食物せんいが 多い食べ物は…



★食物せんいとは？

食物せんいとは、人の体に栄養としては利用されませんが、とても大事なはたらきがあることがわかってきました。

★便秘(べんぴ)とは？

排便が順調に行われないことです。体の中に、何日も食べた食事が残ると、腸の中につまってしまいます。そのため、体調が悪くなりやすくなってしまいます。

★なぜ食物せんいが体にいいの？

食物せんいは、水分をふくむとふくらむものがあります。すると腸内を刺激し、便の通りをよくしてくれるのではないかと考えられています。

その他のはたらきとしては、食物せんいの多い食べ物はかみごたえがあるものが多く、少量でおなかがいっぱいになり、食べすぎを防ぐので、肥満の予防になります。また、血圧やコレステロール値を下げるはたらきも知られ、生活習慣病の予防に役立つと考えられています。



りんごとさつまいものケーキ

(材料)

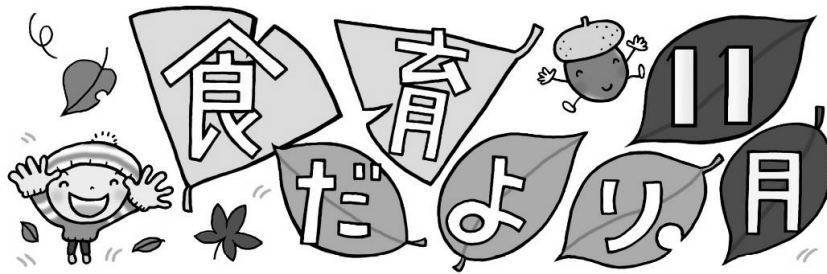
ホットケーキミックス	200g
ベーキングパウダー	2g
さとう	10g
バター(マーガリン可)	30g
卵	1個
牛乳	100cc
りんご	1個
さとう	20g
シナモンパウダー	少々
さつまいも	中1本(200g)
粉糖	適量

(作り方)

りんごは、薄切りのいちょう切りにする。りんごとさとうを鍋に入れて、火にかける。りんごがしんなりするまで煮て、シナモンを振り、冷ましておく。
さつまいもは、1cmくらいの角切りにし、蒸す。(レンジでもよい。)
バターを湯せんまたはレンジで溶かしておく。
大きめのボールに、ホットケーキミックス、ベーキングパウダー、さとうを混ぜてから、溶かしたバター、卵を混ぜる。かたさを見ながら牛乳を加え、混ぜ合わせる。
かための生地ができたなら、りんごと煮汁とさつまいもを入れ、混ぜる。
ケーキ型または天板にオーブンシート(クッキングシート)を敷き、生地を流し入れる。
180度のオーブンで20分焼く。
焼きあがったら、冷まし、粉糖を振り、適当な大きさにカットする。



17日のメニューで、1年生から「おうちでも食べたいので、レシピを教えてください。」と言われました。ぜひご家庭で作ってみてください。食物せんいもたくさんとれますよ。



人への感謝 「ごちそうさま」

昔、お客さまをおもてなしするとき、家の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求め、ときには命がけて食べ物をとらなければならないこともありました。そのご苦労に「ありがとう」の気持ちを伝えることから生まれたあいさつです。作ってくれた人、食事ができることへの感謝の気持ちを表しています。



人「ごちそうさま」
命「いただきます」

命への感謝 「いただきます」

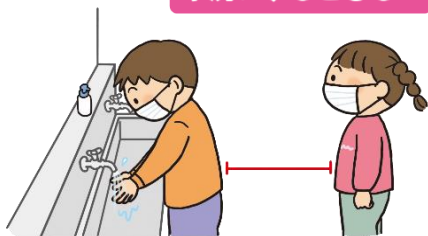
私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく（食べる）ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。



コロナ禍の下のディスタンス！

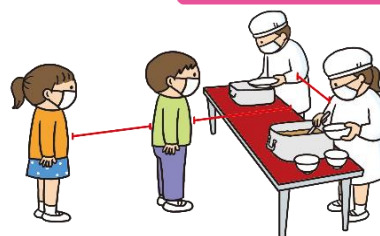
～冬もしっかり新型コロナウイルス対策！～

手洗いするときも！



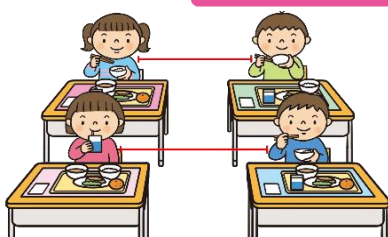
詰めずに順番に並んで、せっけんでしっかり手を洗おう。

配ぜんするときも！



前の人とよく距離をとって。おしゃべりはしないね。

食べる時も！



マスクをとったら、大きな声は出さない。よくかんでよく味わって食べよう。

後片付けでも！



マスクをつけて、食器は一人ずつ返します。残したものはきめられた仕方集めてね。