

# 食育だより

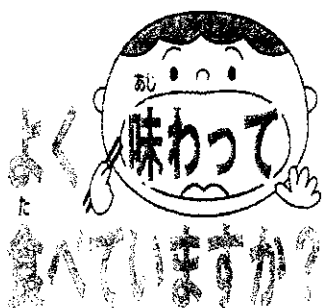
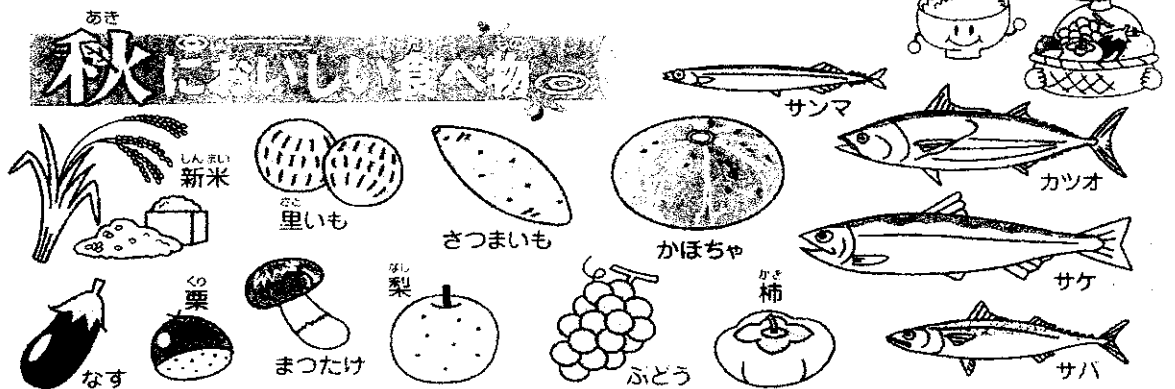
川口市立十二月田小学校  
令和5年10月

★毎月19日は食育の日★

## 旬の味覚を楽しもう!

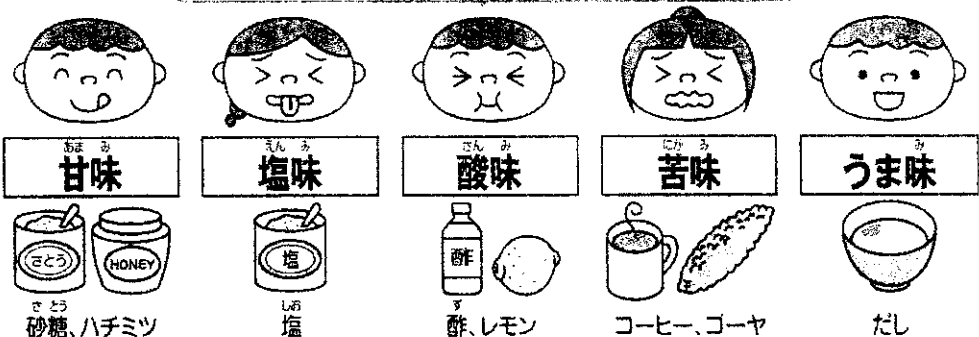
「暑さ寒さも彼岸まで」といいますが、まだまだ暑い日が続いています。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



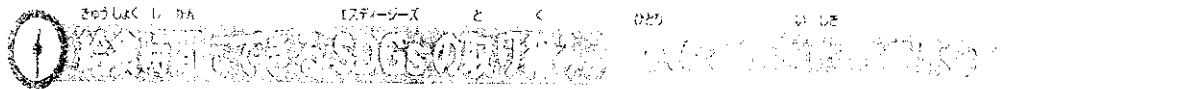
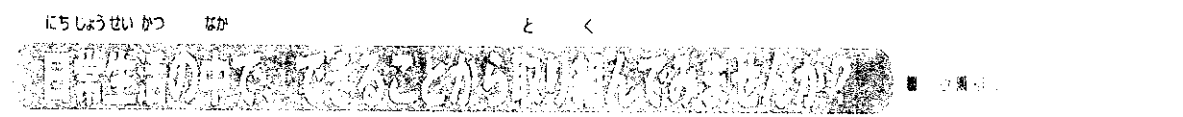
皆さんは、どんな味が好きですか? 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

### 5つの基本味と代表的な食べ物

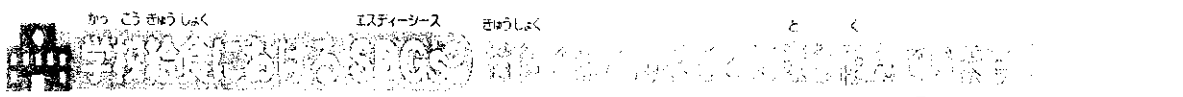


## SDGs意識を高めよう

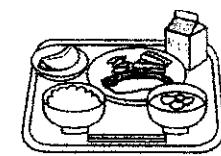
SDGsとは「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えています。これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。



自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する  
給食から、バランスのよい食事について学ぶ  
食器を大切に使う  
食べられる人は、なるべく残さず食べる



地産地消を推進し、栄養バランスを考えた献立を提供しています。



### ご家庭で給食メニューを作ってみませんか?

♪豚肉のレモン風味♪  
油で揚げた豚肉に、さっぱりとしたタレをかけました。レモンの香りで、食欲が進みます。

- 【材料4人分】
- 豚もも角切り・・・200g
  - 片栗粉・・・適量
  - 砂糖・・・大さじ1
  - 酒・・・大さじ1
  - しょうゆ・・・大さじ1
  - レモン汁・・・小さじ2
  - 水・・・大さじ2

- 【作り方】
1. 豚もも角切り肉に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
  2. タレを作ります。鍋に調味料を合わせ入れ、火にかける。
  3. 揚げたお肉にタレをからめて出来上がり。
- ※ご家庭で調味料の調節をお願いします。  
寒い季節では旬のゆず果汁を使っても、おいしく出来上がります。