

実りの秋です。秋の味覚を楽しく味わいながら元気な体を作りましょう。  
旬の恵を味わうことは、豊かな感性や味覚形成にも役立ちますよ。

## 旬のものを食べよう!

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。

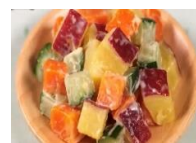
### ～ 10月の旬の食材 ～

- 野菜:かぼちゃ、里芋、さつまいも、れんこん
- 果物:柿、りんご
- お魚:鮭、サバ、さんま
- その他:きのこ、お米



## ♪コロコロ・かみかみ♪ さつまいもサラダ

【材料・分量】(作りやすい分量:大人2人+子ども1人)  
さつまいも …… 2/3本(150g)  
にんじん …… 4cm(40g)  
きゅうり …… 1/2本(50g)  
マヨネーズ …… 大さじ2  
塩 …… 少々  
こしょう (お好みで)



### 【作り方】

- ①さつまいもはキレイに洗い、傷がついている部分だけ切り落とし皮つきのまま角切りにする。茹でて粗熱をとる(皮が苦手な子や、1～2歳児は皮は全部むいておくと食べやすい)
  - ②にんじん、きゅうりは角切りにし、それぞれ茹でて流水にさらして冷ます。
  - ③ ②の水気をよく切り、①、調味料と合える
- ♪冷蔵庫で冷やすと味がなじんで美味しくなります♪



## 食育からSDGsの推進 ～ 10月は、食育ピクトグラム10番の紹介 ～

10 食・農の  
体験をしよう



### 農林漁業体験したことありますか？

農林漁業体験は、日々の食事が農林漁業者などの食に関わる多くの人々や自然の恵みによって支えられていることへの関心や理解を深める上で重要です。

#### ★農林漁業体験をするとこんないいこと...

- ①食べ物に対する意識や関心の変化と関係しています。
- ②食べ物に関する意識や知識と関係しています。
- ③食べ物の嗜好と関係しています。
- ④食べ残しなどの食行動と関係しています。
- ⑤心の健康と関係しています。

沖縄県でも「酪農体験」「漁業体験」「芋ほり体験」などが体験できる施設もあります。また家族で釣りへ行ったり、家庭菜園などでも食への関心は高まります。



### 楽しいサツマイモ掘り!

みんなで掘る楽しさや、とれたうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉っぱやつるのようす、土に埋まっているイモ、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのことを観察して学べます。サツマイモもさまざまな大きさや形があります。掘ったサツマイモを「どうやって食べようか?」といっしょに考えるのも、楽しみのひとつです。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけがえのない体験になるでしょう。

詳しくは

教育ファーム等の全国農林漁業体験スポット一覧【農林水産省】  
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/taikenn/taikenn.html>