

少しずつ秋の気配を感じるようになってきました。秋は、米や芋、根菜類、魚、果物などの多くの食べ物が旬を迎えます。「旬」とは、その食べ物がたくさん収穫されるうえに、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。ぜひ、旬の季節ならではのおいしさを味わい、食べ物から秋を感じてほしいと思います。



ピクトグラム10 食・農の体験をしよう

農林漁業体験をして、食や農林水産物への理解を深めましょう。

～食育ピクトグラム～ 食育の取組を子供から大人まで誰にでもわかりやすく発信するものです。

実りの秋です！収穫体験をしてみよう

お米や野菜作りなどの農林漁業体験をしたことがありますか？
農林漁業体験を通じて、食にかか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を学びましょう。



たくさんの稲穂が実っています。

こめ
お米



さつまいも畑



その他にも具体的に

田植え、種まき、野菜の収穫、家畜のお世話などの体験があります。



お家でやってみよう

・野菜を育てる

野菜の栽培から収穫までを通して、命の大切さを体感することができます。さらに収穫し、調理をして食べる事により、苦手な食べ物にも挑戦する気持ちが芽生えます。

土を使用せず、手軽に育てられるミニトマトや、使用した後に、再度育てる事ができる豆苗などもあります。ぜひトライしてみてください。



・調理をする

地元の農産物を使って、調理をしてみましょう。調理することで、食材を身近に感じ、食べ物を大切にすること意識と、感謝の気持ちが育ちます。

給食でも

地元の農産物を使うことも、体験の一つです。八女市では、毎月19日を基本として、八女市産の食材を使用するなど、地産地消に取り組んでいます。



Let's try おいしく減塩！

調味料の食塩量

【小さじ1あたりの食塩相当量】



濃口しょうゆ

0.9g



薄口しょうゆ

1.0g



合わせみそ

0.7g



ウスターソース

0.5g



マヨネーズ

0.1g



ケチャップ

0.2g

毎日の食事の中で、
食塩の約70%は調味料からとっています。

※塩小さじ1あたりの食塩相当量は6.0g

引用：文部科学省 日本食品標準成分表2020年版（八訂）

調理時の減塩のポイント



○味にメリハリをつける

主菜は濃いめ、副菜、汁物は薄味というように、料理ごとにメリハリをつけて全体で味のバランスがとれるようにしましょう。

○だしを活用する

だしを効かせることで風味が増し、塩分控えめでもおいしく食べる事ができます。

○香辛料・酸味・香りを活用する

しょうが、カレー粉、唐辛子などの香辛料や薬味を使うと、味にメリハリができます。また、酢やレモンなどの酸味は塩味を際立たせるため、塩分控えめでもおいしく食べることができます。

○汁物は具沢山にする

具をたくさん入れることで、水分量が減り、具材からうまみが出て、調味料の使用量が減り、減塩にも繋がります。