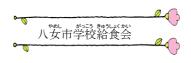


食育だより



がた おうちの方といっしょに読んでくさだい。

た。 もの 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 たった。 たった たった かん かん かん かん かん できない 、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

のうりんぎょぎょたいけん しょく のうりんすいさんぶつ りかい ふか 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。

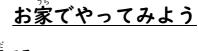
~食育ピクトグラム~ 食育の取組を子供から大人まで誰にでも わかりやすく発信するものです。

実りの秋です!収穫体験をしてみよう

こめ やさいづく のうりんぎょぎょうたいけん 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? のうりんぎょぎょうたいけん つう しょく おお ひとびと しぜん めぐ 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。



たう たね やさい しゅうかく かちく せわ 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。



・野菜を育てる

やさい さいばい しゅうかく とお いのち たいせつ たいかん 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。

っち しょう 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

じもと のうさんぶつ つか ちょうり 地元の農産物を使って、調理をしてみましょう。 調理をす ることで、食材を身近に感じ、食べ物を大切にする意識と、 がんしゃ 感謝の気持ちが育ちます。

給食でも

じもと のうさんぶつ つか たいけん ひと やめし 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 ざ、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」あたりの食塩相当量】







^{うすくち} 薄口しょ**う**ゆ

き合わせみそ

こいくち 濃口しょうゆ 0. 9g

1. 0g

0. 7g





ウースターソース

マヨネーズ

ケチャップ

0. 5g

0. 1g

0. 2g

まいにち しょくじ なか 毎日の食事の中で

しょくえん やく **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



〇味にメリハリをつける

しゅさい こ ふくさいしるもの うすあじ 主菜は濃いめ、副菜、汁物は薄味というように、 りょうり 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。

Oだしを活用する

き ふうみ ま えんぶんひか た こと 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。

こうしんりょう さんみ かお かつよう 〇香辛料・酸味・香りを活用する

こ とうがらし こうしんりょう やくみ つか あじ 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 さんみ えんみ きわだ えんぶかか め たなどの酸味は塩味を際立たせるため、塩分控え目でもおいしく食べることができます。

O汁物は具沢山にする

ぐ い すいぶんりょうへ ぐざい 具をたくさん入れることで、水分量が減り、具材からもうまみが出て、調味料の使用量が減り、減塩 こも繋がります。