

ねんど
2025年度

食育だより

だいごう
第6号

2025. 10. 17

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は食育の日

ひかみとくべつしえんがっこう
氷上特別支援学校

食欲の秋と言われる言葉の通り、秋はおいしいものがたくさん出回ります。初秋には、暑い夏の間に失われやすいビタミンやミネラル（無機質）を多く含む、果物やきのこが旬を迎えます。そして、秋が深まるにつれ、エネルギー源であるでんぷん（炭水化物）や脂質を多く含んだ芋や根菜、あぶらののった魚が旬を迎え、冬の寒さに備えようとしします。秋に食欲が増すのは自然なことなのでしょう。

2学期が始まって1か月半程が経ち、そろそろ疲れが出てくる頃です。毎日、しっかりと睡眠をとり、バランスよく食事をとることを心がけましょう。

10月の食育目標

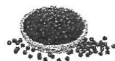
「丹波で採れる食材を知ろう」



丹波市をイメージする代表的な農産物として「丹波大納言小豆」、「丹波黒大豆」、「丹波栗」、有機農産物などがあり、これらは「丹波市ブランド」として全国に認知されています。また、米、黒ごま、山の芋、ぶどう、薬草など、美味しい農産物が他にもたくさんあります。



【丹波黒大豆の紹介】



一般の大豆が百粒重30グラム程度であるのに比べ、丹波黒大豆は80~90グラムと世界でも類のない大粒です。その大きさや姿形の美しさ、美味しさから、最近では洋菓子など、様々なお菓子にも用途が広がってきています。

また、煮ても皮が破れにくくよく膨らみ、漆黒の色つやと広がる芳香、そのもちもちした食感により極上の食味となります。

その他、アントシアニンやイソフラボン等のポリフェノール類が豊富に含まれることから、健康に対する機能性についても注目されています。莢が若い時期（10月）に収穫する枝豆も、豊かなボリューム感と深いコク、独特の風味により非常に人気があります。

