

好き嫌いなくなんでも食べよう。



野菜や果物などの農作物、魚介類には、たくさんとれて、おいしく栄養豊富な「旬」の時期があります。現在では、栽培や養殖、保存などの技術が向上するとともに、外国からの輸入によって、1年中お店に並ぶものがありますが、地域でとれた旬のものを食べることは、私たちの体に良いだけでなく、地域環境を守ることもつながります。

～飛騨の味紹介 りんご～

飛騨りんごは、飛騨の秋の代表果物です。飛騨特有の昼夜の温度差により、実がしまり、糖度が高くなります。

りんごは上の方よりも下の方が甘く、種に近い部分より皮に近い部分のほうが、より甘みが強いそうです。

りんごには皮やその近くに食物繊維が多く含まれています。食物繊維はお腹のそうじをし、便秘を防いでくれます。また、りんごの甘味成分は、素早く体内に吸収されるので、エネルギー源として疲労回復に役立ちます。

『りんご』を使ったレシピを紹介します！

～豚肉のアップルソースかけ～

《 材料 》(4人分)

- 豚肉 1.5 cm角 200g
- しょうゆ 小さじ2
- 米粉 適量
- 油 適量
- 玉ねぎ 5g
- りんご 70g
- しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2

《 作り方 》

- ① 豚肉にしょうゆで下味をつけておく。
- ② 玉ねぎとりんごをすりおろし、炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしてきたらしょうゆと砂糖を加え、ソースを作る。
- ④ ①の豚肉に米粉をまぶして揚げる。
- ⑤ 揚げた豚肉に③のソースをかける。

10/10 目の愛護デー

ビタミン A は、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。10月10日は目の愛護デーです。ビタミン A を含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみましょう。



秋の食べものシルエットクイズ

Q1 下のシルエット(かげ)はどの食べものか、3つの中からえらんで○でかこみましょう。

① きゅうり なす トマト	② さつまいも たまねぎ さといも	③ しめじ えのきたけ エリンギ
----------------------	--------------------------	-------------------------

Q2 秋においしいだものを半分に切ったものです。どのくだものか、線で結んでみましょう。

かき	ぶどう	りんご

Q3 秋においしい魚、サンマのシルエットはどれでしょう？ 3つの中からえらんで○でかこみましょう。魚の名前がわかる人はそれぞれ()に書きましょう。

①	②	③
()	()	()

こたえ

Q1 = ①なす ②さといも ③えのきたけ

Q3 = ①サンマ (②サケ ③カツオ)

～食べ物の旅 インド～



国民の8割が信仰するヒन्दゥー教をはじめ、多様な宗教が信仰され、食文化や食習慣もさまざまです。

インド料理といえば、カレーが思い浮かびますが、インドで食べられているのは日本のカレーとは全然違うものです。カレールーやカレー粉はなく、各家庭でスパイスを組み合わせることで味つけします。

食事の時は箸やフォークなどは使わず、右手の指先を使って食べ物を口に運ぶのが伝統的な食べ方です。



カレー
スパイスを組み合わせる。ナンを焼くには専用の釜が必要なので、家庭ではフライパンで焼けるチャパティを食べる。