



実りの秋、そして食欲の秋。旬の美味しい食材が豊富に揃うこの季節は、味覚を育て、感性を豊かにする絶好の機会です。一方で、寒暖差が激しい季節の変わり目でもあり、体調管理に注意が必要です。栄養バランスを意識した食事を心がけ、健やかな日々を送りましょう。



清流の国ぎふ 野菜ファーストプロジェクト



令和7年度海津市食育テーマ いっしょに野菜をたべよう！！



～ 10月10日は目の愛護デー ～

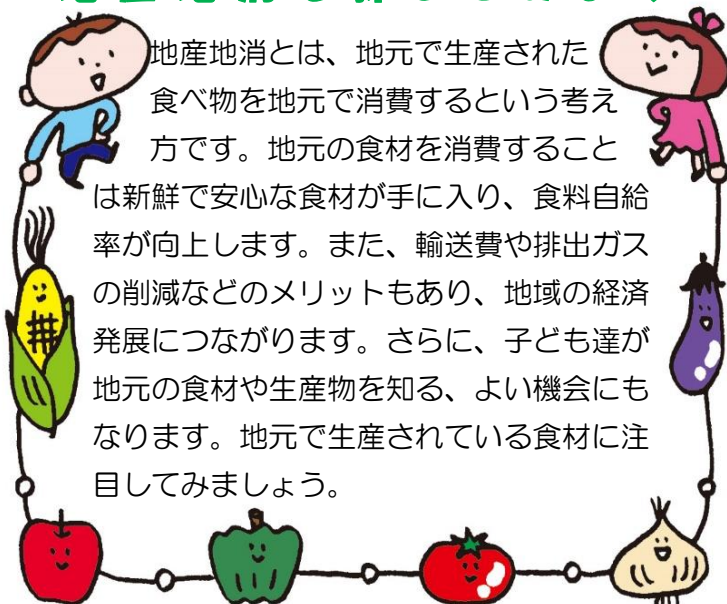
近年、近視の子どもが増加しています。その原因のひとつとして、外で遊ぶ時間が減少し、スマートフォンやゲーム機などの画面を長時間、近距離で見続ける習慣が挙げられています。近視になると、他の目の病気の発症リスクが高まるとも言われています。目の健康を守るためには、バランスの良い食事を心がけるとともに、目を休ませる時間を意識して確保することが大切です。

～ 目に関する栄養素と食品 ～

- ビタミンA…粘膜の形成、修復を助ける（かぼちゃ、にんじん、うなぎ、レバー等）
- ビタミンB群…視神経の働きを正常にする（牛乳、大豆、豚肉等）
- ビタミンC…水晶体を正常に保つ（緑黄色野菜、果物、さつまいも）
- アントシアニン…疲れ目を予防改善（ブルーベリー、カシス等）



地産地消を探してみよう



地産地消とは、地元で生産された食べ物を地元で消費するという考え方です。地元の食材を消費することは新鮮で安心な食材が手に入り、食料自給率が向上します。また、輸送費や排出ガスの削減などのメリットもあり、地域の経済発展につながります。さらに、子ども達が地元の食材や生産物を知る、よい機会にもなります。地元で生産されている食材に注目してみましょう。

岐阜の米「ハツシモ」

岐阜県内で作付面積が一番多く、他県では、ほとんど生産されていないお米「ハツシモ」。初霜の降りる頃までじっくりと育てられるハツシモは、粒が大きいので見栄えもよく、噛みごたえがあります。同時に適度な甘みと程よい粘りがあり、飽きのこないお米です。それに加えて、吸水性が低いのでべたつかず、すし飯としても人気があります。



いっしょに野菜♪～ 鮭とじゃがいものサラダ～

<材料>大人2人分

- ・じゃがいも…小2個
- ・ブロッコリー…1/4株
- ・塩鮭…1/2切れ
又は鮭フレーク 50g
- ・コショウ…少々
- ・いりごま…小さじ 1/2
- ・マヨネーズ…大さじ 3

<作り方>

- ① じゃがいもは、洗ってラップに包みレンジで500W5分加熱し、皮をむいて、熱いうちにつぶしておく。
- ② 鮭は焼いて、ほぐしておく。
- ③ ブロッコリーは、小さめの小房に分け、茹でておく。
- ④ ボールに①～③を入れ、コショウ、いりごま、マヨネーズを入れ混ぜ合わせて出来上がり。

*じゃがいもの皮をむく時はやけどに気を付けましょう。

旬の食材…新米、かぶ、さといも、じゃがいも、さんま、さけ、梨、柿、にんじん、ぎんなん、まつたけ、きのこ類等