Nakamura.JHS

食育だより

令和５年９月 13 日（水）
発行者
練馬区立中村中学校
食育推進チーム
【第５号】

食育だよりは、食について情報を発信していくことを目的としています。今年は食に関する「今月の推し！」のコーナーを新たに設定しました。

今月の推しは「厚揚げ」

みなさんは、“豆腐”とその関連した製品について知っていますか。右図を参考にしてください。豆腐は、タンパク質や脂質など体の基礎的な栄養素のみでなく、体を調節等して健康を維持増進させる食品「機能性食品」としても注目されています。その効用について、次々と科学的に解明されています。豆腐は、栄養、機能性食品として優れ、健康の維持増進に効用のある健康食品といえます。なお、豆腐は、カロリーが少なく、水分が多いため満腹感が得られ、かつ、栄養不足にならないという点で、すぐれたダイエット食品にもなれます。さらに、昔から豆腐などの精進料理を食べていた僧侶や豆腐を多く食していた地域に長寿者が多いことや健康を増進し老化を遅らせる成分・物質をいろいろ備えていることから長寿食とも言えます。肉食の多い欧米等でも豆腐に関心が高まり、今や「TOFU」の名は、世界で通用する言葉となっています。

今回は、東京の果物

「ドラゴンフルーツ」

国内産は６～11 月頃に流通します。
スーパーでは外国産をよく目にしますが、日持ちさせるために未熟な状態で収穫しているので、甘みが少なくあっさりして味が薄く感じられることもあります。
国内産で旬の時期の直売所や産地直送などで購入すると、糖度が高く完熟したものが食べられます。原産地は中央アメリカ、南アメリカで、メキシコをはじめ中南米、東南アジア、中国南部、台湾、イスラエルなどで栽培されており、日本では沖縄県（１位）、鹿児島県（２位）、千葉県（３位）で主に栽培されていますが、東京でも栽培されており「小笠原や三宅島」で作っています。ぜひ、東京産のドラゴンフルーツを食べてください。

〔ちょっと、一息コーナー〕

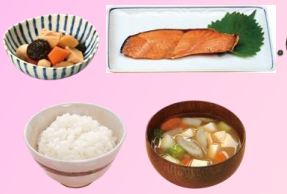
「食育クイズ⑤」

この中で主食、主菜、副菜がそろっているのはどれかな？

①

②

③



答え③