

# がつごうきゅうしょく 10月号 給食だより

さわやかに澄み切った秋空が広がる季節になりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして、味覚の秋といわれるように、旬のさつまいも、くり、きのこなどおいしい食べ物がたくさんあります。みよりの秋に感謝しておいしい秋の味覚を楽しみましょう。

あき みかく

## 秋の味覚にはどんなものがあるのかな？

### さつまいも

さつまいもを丸々と太らせるために大切なものは、夏の太陽です。雨が降らない日が続いても元気に大きく育ちます。



### さといも

「人が住む里のいも」ということで「さといも」。山の「やまいも」とともに、昔から日本で食べられてきたいもです。



### りんご

「りんごが赤くなるとお医者さんが青くなる」といわれるほど栄養がたっぷり。おなかにやさしい果物で、丸かじりすると歯も丈夫になります。



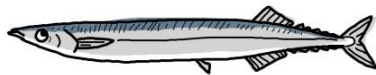
### きのこ

給食にも、いろいろなきのこが出てきます。どんな名前のきのこが出てくるかな？



### さんま【秋刀魚】

新鮮なさんまは尾をもつと刀のようにすっと立ちます。体によいあぶらがたくさんふくまれています。大きいものほどあぶらがのっています。



### あきいか【秋烏賊】

あきいかとは、若い「あおりいか」のことです。春に卵からかえったばかりなので、小ぶりですがとてもおいしいいかです。



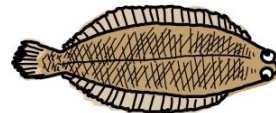
### さけ【鮭】

川で生まれ、海に出て大きく育ちます。そして卵を産むためにまた生まれた川に戻ってきます。さけにも体によいあぶらがたくさんふくまれています。



### ささがれい【笹鯿】

形が笹の葉に似ていることから関西では「ささがれい」、関東では「柳かれい（ヤナギムシガレイ）」とよばれます。干して食べてもおいしいです。

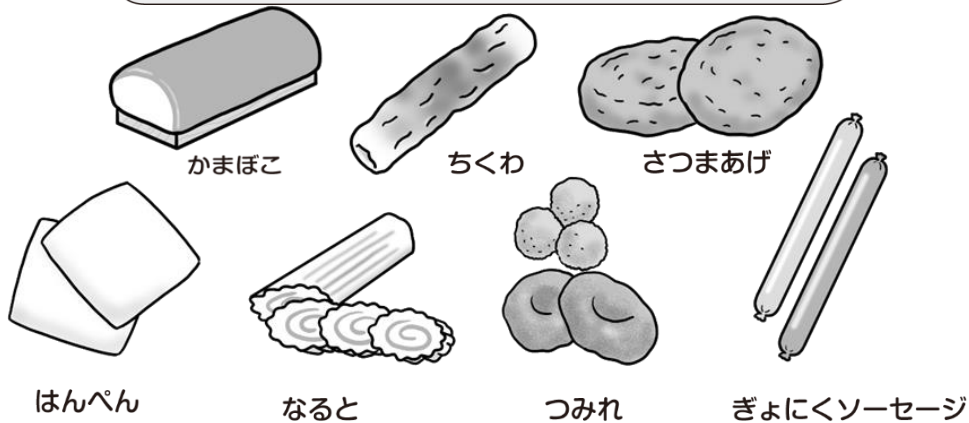


ほかにも「秋においしい食べ物」はたくさんあるよ。どんな食べ物があるかな？

# 「さかな」からいろいろ♪



「さかな」をすりみにして、いろいろなしょくひんが、つくられるよ。どのようなものがあるか、知っているかな？



## 日本ならではの食文化の知恵

日本は、四方を海で囲まれ魚に恵まれています。各地域でとれた魚を、鮮魚として利用するだけでなく、その土地の風土や食文化を背景に、地元の魚をおいしく保存する方法として、魚の練り製品が考えだされたといわれています。地域によって、味や形、食感など様々なものがあり、このように多くの種類があるのは、日本ならではの知恵です。



練り製品は、加熱方法の「蒸す」「焼く」「ゆでる」「あげる」によって、種類がちがい、味や食感などもちがってきます。先人たちは、さまざまな工夫をこらし、おいしく、保存のきく練り製品を作り上げてきたのです。日本の先人の知恵はすごいですね。

## 作ってみませんか

### スイートポテト

やく にんじん  
〈約4人分〉

- さつまいも ちゅう ほん 中1本
- さとう 20g
- バター 5g
- ぎゅうにゅう 牛乳 30g
- なま 生クリーム 10g

つくりかた

- ① さつまいもは皮をむき半月切り、水にさらす。なべに分量の水をいれ、さつまいもを煮る。
- ② さつまいもが煮くずれる程度やわらかくなったら、さとう、バター、牛乳、生クリームを加える。
- ③ アルミカップにいれ、トースターで約10分焼く。

※ 食べるときに少しトースターであたためて、アイスクリームを添えてもおいしいですよ！！

