

# 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、読書の秋といわれるように、秋はいろいろなことにじっくり取り組むことができる時季です。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。実りの秋に感謝しておいしい秋の味覚を楽しみましょう。

## 「きのこ」いろいろ♪



【まつたけ】

「あき」をだいひょうするきのこ。ねだんが、たかい。



【ひらたけ】

かさが、たいらなかたちをしている。



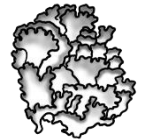
【しめじ】

よくみかけるのは、「ぶなしめじ」。



【えのきたけ】

シャキシャキした、はごたえがある。



【まいたけ】

かさが、はなびらのよなかたちをしている。



【マッシュルーム】

せかいじゅうで、つかわれている。



【エリンギ】

しろいぶぶんが、ふとくておおきい。



【きくらげ】

コリコリした、はごたえがある。



【しいたけ】

「はる」と「あき」が、おいしい。



「きのこ」には、どのようなものがあるか、知っているかな？

## 「きのこ」で腸が、げんきのこ!

きのこは、いろいろな料理に取り入れることができる、万能な食材のひとつです。炒め物、煮物、鍋物、焼き物、揚げ物、和え物、汁物、ご飯、パスタなど、さまざまな料理に利用されています。

きのこには、おなかの調子を整えてくれる「食物せんい」や、骨をじょうぶにするカルシウムの吸収を助ける栄養素(ビタミンD)が多くふくまれています。

きのこの出番をたくさん作って、きのこの栄養をたっぷりいただき、腸や骨を元気にしてもらいましょう!



# 主食・主菜・副菜をそろえよう!

食事をするときには、ご飯やパンなどの主食に、おかずの主菜や副菜をそろえると、栄養のバランスをとりやすくなります。毎日の食事の中で心がけていきましょう。

**【副菜】**  
野菜など、おもに体の調子を整えるもとなる食べ物を使ったおかず。

**【主菜】**  
肉、魚、卵など、おもに体をつくるもとなる食べ物を使ったメインのおかず。

**【主食】**  
ご飯、パンなどおもにエネルギーのもとなる食べ物。

**【汁物】**  
野菜をたっぷり入れると、副菜の役割もする。

作ってみませんか

## ふきよせに

やく にんじん  
〈約4人分〉

とりにく	1枚	一口大に切る
さといも	中6こ	一口大に切る
こんにやく	1/2丁	一口大に切る
れんこん	1ふさ	乱切りに切る
たまねぎ	中1こ	くし形きり
にんじん	小1本	乱切りに切る
しめじ	1パック	ほぐす
さんどまめ	適量	3cmに切る

(だし 150ml さとう 10g みりん 10g しお 1g うすくちしょうゆ 10g こいくちしょうゆ 10g)

- ① 里芋はさっとゆでぬめりをとる。こんにやくはゆでる。れんこんは水にさらす。
  - ② なべにだしをいれ、肉、にんじん、れんこん、たまねぎ、こんにやく、さといも、しめじ、にんじんにいれ煮る。
  - ③ 煮あがれば、しめじ、調味料をいれ煮含める。最後にさんどまめを加える。
- ☆ 秋の味覚、いろいろなさといもを使ってみましょう。

## スウィートポテト

やく にんじん  
〈約4人分〉

さつまいも	中1本	半月切り
さとう	20g	
バター	5g	
牛乳	30g	
生クリーム	10g	
水	100g	

- ① さつまいもは水にさらしておく。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。

