

給食だより



No.7

栗東市役所 子ども青少年局幼児課

涼しい秋風に、高く澄んだ空。大きく深呼吸したくなるような、気持ちの良い季節になりました。秋ならではの自然や味覚もたくさん楽しめる時期ですね。朝夕はめっきり涼しい日もあるので、体調管理には十分気を付けて元気に過ごしましょう。



食材の「旬」とは



日本には四季があり、季節ごとに「旬」の食べ物があります。その食材が一番出まわる時期のことを旬といいます。旬の食材は、おいしくて栄養価が高く、価格が安くて手に入りやすいのが特長です。さらに生育にもっとも適した季節に自然の力で育つため、栽培や収穫に使うエネルギーを最小限にとどめることができ、エコにもつながります。

自然の恵みを存分に受けて育った旬の食材を、積極的に食生活に取り入れていきましょう。

秋の味覚



さつまいも

さつまいもは、食物繊維が豊富で、おなかの調子を整えてくれるほか、ビタミンCやカリウムも豊富です。皮ごと調理するのもおすすめです。

さんま



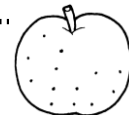
秋になると脂がのり、おいしさを増すさんま。良質のたんぱく質のほか、血液をサラサラにするEPA（エイコサペンタエン酸）や、脳の働きを活発にするDHA（ドコサヘキサエン酸）などが豊富です。



さといも

さといもには、食物繊維、カリウム、ビタミンB1が豊富に含まれます。特有のぬめり成分には、血圧を下げ、血中コレステロールを取り除く効果や、粘膜を保護する効果があるといわれています。

梨



8月から11月ごろまで、色々な種類の梨が出回ります。カリウムが多く、利尿作用や体を冷やす効果があります。食べごろになると果皮の茶色い斑点が減り、ツルツルになってきます。



きのこ類

食物繊維が豊富で、野菜類には少ないビタミンDを含んでいます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨や歯の発育を助ける大切な栄養素です。炒めたり、スープにしたり、色々な料理で味わいましょう。

柿



柿には、ビタミンCやカロテンが豊富に含まれ、風邪や肌荒れの予防に効果的です。また、カリウムや、食物繊維なども豊富に含まれます。皮の色が均一で赤みが濃く、ずっしりと重みがあるものが良品とされます。



秋の食材を使った朝ごはんレシピ



【きのこ梅の炊き込みご飯】

<材料> 4人分

米	2合
まいたけ	1/2パック
しめじ	1/2パック
こいくちしょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1
梅干し(中)	1個
大葉	2枚

<作り方>

- ①米は洗って、ざるにあげておく。
- ②まいたけ、しめじは石づきを除き、ほぐしておく。
- ③炊飯器に①、酒、こいくちしょうゆを入れて、2合の目盛まで水を入れ、軽く混ぜる。
- ④③に②と梅干しをのせて、炊飯する。
- ⑤炊き上がったら、梅干の種を除いて混ぜ、器に盛り、せん切りにした大葉をかざる。

【なめこのかきたま汁】

<材料> 4人分

なめこ	1袋
卵	2個
ねぎ	1/2本
だし汁	600cc
うすくちしょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
塩	少々

<作り方>

- ①なめこをさっと水洗いする。
ねぎは小口切りにする。
卵は溶きほぐしておく。
- ②鍋にだし汁となめこを入れて火にかけ、なめこに火が通ったら、うすくちしょうゆ、みりん、塩を加える。
- ③だし汁を沸騰させてから溶き卵を回し入れ、ふんわり浮かんだら火を止め、ねぎを加える。



給食メニュー紹介



【秋野菜カレー】

<材料> 4人分

鶏ミンチ	60g
塩	少々
サラダ油	小さじ1
さつまいも	1/2本
玉ねぎ	1/2個
人参	1/2本
しめじ	1/4パック
ごぼう	1/2本
カレールー(甘口)	3かけ
ウスターソース	小さじ1
水	600cc

<作り方>

- ①さつまいも、玉ねぎ、人参は皮をむき角切りにする。しめじは石づきを除き、ほぐしておく。
ごぼうは皮をむきスライス切りにし、水にさらしておく。
- ②鍋にサラダ油をひき、鶏ミンチに塩を振って炒め、さらに①の野菜を入れて炒める。
- ③②に分量の水を入れて中火で煮込む。
- ④③に火が通ったら、火を止めてカレールーを入れ、再度、弱火で煮込みウスターソースで味を整える。

【さけのから揚げ】

<材料> 4人分

鮭 切り身	4切
塩	少々
酒	少々
片栗粉	大さじ1
サラダ油(揚げ油)	適量

<作り方>

- ①鮭に塩、酒を振ってしばらくおく。
水分が出たらキッチンペーパーでふき取る。
- ②①の鮭に片栗粉をまぶす。
- ③170℃に熱したサラダ油で②を揚げる。

