

きゅうしょくだより 10月号

朝夕涼しくなり、秋らしさが感じられるようになりました。

「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」などといわれるように、
 荷をするにも心地よい季節です。また「実りの秋」といわれるように、
 秋は、たくさんの食べ物が一番おいしい時季のことです。

今月は、さつまいも、きのこ、みかんなど、「旬」の食べ物が登場します。

ご家庭でも、「旬」の食べ物を食卓に取り入れ味わってください。

あき しゅん た 秋が旬の食べもの



さんま 秋刀魚

旬の秋刀魚は、脂がのっておいしいです。魚の脂は血の流れをよくしたり、頭の働きをよくします。

きのこ

人工栽培によって今では一年中食べることができますが、梅雨時と秋が旬です。まつたけは人工栽培することができないため、旬の時期にしか食べられません。

さつまいも

さつまいもは長時間加熱すると甘く、ホクホクとおいしくなります。おなかの調子を整える食物せんいがたっぷり含まれています。

りんご

「1日1個のりんごは医者いらず」といわれるほど、体によい果物です。りんごに含まれている食物せんいには、おなかの調子を整える働きがあります。

くり

鮮やかな黄色の栗は秋ならではの味覚です。栗ごはんにして食べるとおいしいです。



こめ 米

日本人にとって主食の米は、秋に新米が収穫されます。給食では新米の時期に岸和田市で作られた「エコ農業米」を使用します。

☆毎月19日は食育の日☆

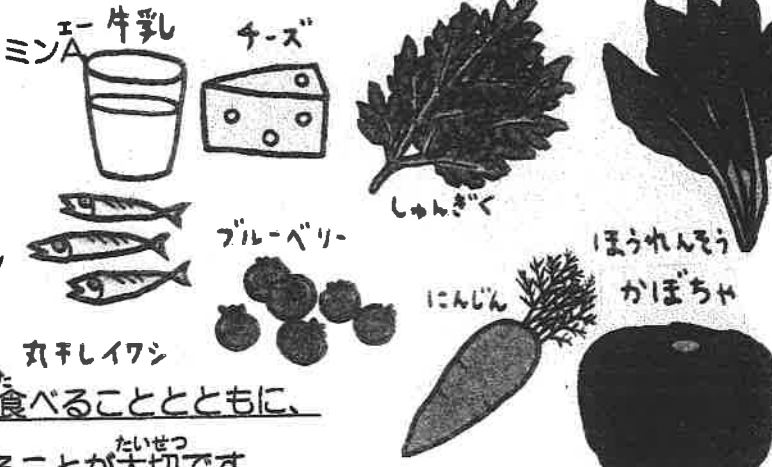
10月の目標

いろいろな食べものを知ろう

10月10日は目の愛護デーです

食べ物にふくまれる栄養成分には、目によいはたらきをするものがあります。

- ・「目のビタミン」として知られているビタミンA
- ・目の神経維持に欠かせないビタミンB群
- ・植物の色素 アントシアニン
- ・魚介類に多い赤い色素 アスタキサンチン



★目の健康には、これらの食べ物を食べることに、毎日バランスのとれた食生活をするのが大切です。

給食メニューを作ってみよう!

●きのこスパゲティ (4人分)

ざいりょう (材料)

ベーコン	30g
にんにく	少々
オリーブオイル	大さじ1
白ワイン	大さじ1
たまねぎ	120g (くし形切り)
にんじん	40g (短冊切り)
ぶなしめじ	40g (子房にわける)
えのきたけ	30g (半分)
エリンギ	30g (短冊切り)
まいたけ	20g (子房にわける)
チキンブイヨン	50ml
しお 塩こしょう	少々
うすくち 淡口しょうゆ	大さじ1
スパゲティ	120g ※加える直前にゆでる

つくかた (作り方)

- ①オリーブオイルでにんにくをいため、ベーコンを十分にいため、ワインを加える
- ②材料を加えていためる
- ③スープを加えて煮る
- ④調味する
- ⑤ゆでたスパゲティを加えて煮る