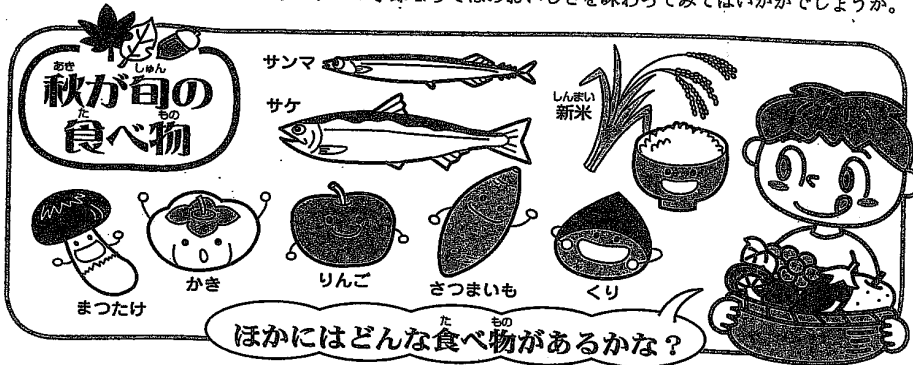


10月 給食だより

秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。旬とは、その食べ物がたくさんとれる上に、1年のうちで最もおいしく栄養価も高くなる時期のことです。現在は、海外からの輸入や栽培技術の進歩などにより、いろいろな食べ物を1年中手に入れることができますが、この季節ならではのおいしさを味わってみてはいかがでしょうか。

今秋は8月の豪雨に加え、西日本では戦後最も厳しい日照不足に見舞われています。その影響を受け、野菜価格は高騰、米は品質低下が心配されています。当然ですが、天候によって農産物は大きく左右されます。学校でも、学校農園などの農作物に被害が出ているかもしれません。でも被害があった時こそ、食の大切さを伝えるチャンス。天候と食を考えるいい時期かもしれません。

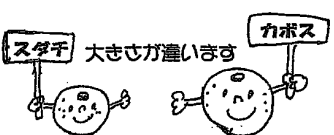
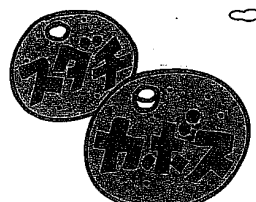
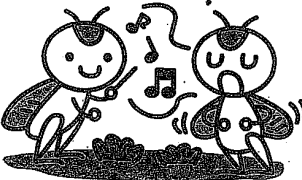


ほかにはどんな食べ物があるかな？

10月6日 十三夜～豆名月・栗名月



十三夜は旧暦の9月13日（新暦で今年は10月6日）に行われるお月見の行事で、旬の大豆や栗をお供えすることから、「豆名月」や「栗名月」ともいわれます。お月見というと旧暦8月15日の十五夜が定番ですが、十五夜と十三夜、どちらか片方しかお月見をしないことを「片月見」または「片見月」といい、縁起が悪いとされます。秋は1年で最も月がきれいに見える季節。虫の声に耳を傾け、夜空を見上げてみませんか？



スタヂの保存方法
5個くらい入れる。
清潔な布巾で拭き、湿気のない黒色のビニール袋。
冷蔵 → 黄色い皮が剥くまで冷蔵庫から使う。

焼き魚や鍋物に添えるスタヂとカボスは、よく混同されますが、どこが違うのでしょうか。両方ともモスの仲間に見た目は似ていますが、大きさや産地、香りが違います。スタヂは徳島県が産地で重さが30～40g、さわやかな酸味とすがすがしい香りがします。カボスは大分県が産地で重さが100～150gとスタヂより大きく、酸味が強く独特な香りがします。どちらも、ポン酢、酢の物に調味料として、またみそ汁、麺類などに加えたり、ジュース、お菓子、お酒にと広く使われています。果汁だけではなく皮もすりおろして加えると、さらに料理の風味が増します。含まれるビタミンCはレモン



食欲の秋・食べすぎに注意！

お酒・ジュース

たくさん利用してね。

鍋物
きのこのほイル焼き
焼き魚
刺身
土瓶蒸し

豆腐めん うどん

しょうゆに加えると塩分が控えられます。

冷奴
紅茶・レモネードなどのレモンの代わり

より多く、クエン酸は油物の味を和らげたり、魚などの生臭さを消し、胃液の分泌を正常にする効果があるのと、胃が弱い人や食欲がないときにはとても良い食べ物です。