

10月給食だより

秋は多くの食べ物が旬を迎えます。新米や栗、あぶらののったサ
ンマなど、この時季ならではの味わいですね。気候も良く、おいし
い物がたくさんあって、つい食べ過ぎてしまいがちな「食欲の秋」
に、ご飯を中心とした「日本型食生活」を実践してみませんか。

日本型食生活

主食のご飯を中心に、
主菜（魚介類や大豆製品）
と副菜（野菜・いも類）、
そして牛乳・乳製品や果
物を適度に加えた、バラ
ンスのとれた食事です。



サンマ

秋の魚といえばサンマ。日本でとれるサンマは1種類で、養殖はなく天然物だけです。
夏の初めころ、北海道の東、千島列島から南に下り始め、三陸沖から四国沖の太平洋で産卵します。秋にとれるサンマは、南に下
る体力をつけるため、脂肪が蓄えられています。サンマ漁が始まったのは江戸時代初め、魚河岸（今で言う魚市場）に房総（千葉
県）でとれたサンマが登場しましたが、あ
ぶらがのって「味がしつこい」と人気があ
りませんでした。しかし江戸で大きな火
事が相次いで食べ物不足のため、安
いサンマも食べられるようになったとい
われています。サンマに大根おろしを添
えるのは、あぶらっこい味をサッパリさせ、
消化を助けるため、当時からある食べ
方です。サンマという名前は「細長い魚」
を意味する「サマナ（狭真魚）」からきて
いるとされ、「秋刀魚」という漢字が使わ
れるようになったのは大正時代になっ
てからです。サンマには体に良いあぶらが
多く含まれているので、旬の時期に味わ
いたいですね。

おいしいサンマの見分け方

頭から背中にかけて盛り上がり解みがある。
尻尾を持った跡、刀のように一直線に立つ。
黒目の周りがすんでいる。
口が黄色いものはあぶらがのっている。
おなかが硬い。（内臓から悪くなるので硬い方が新鮮）

塩焼きがベスト…でも、こんなサンマ料理もおいしいです。

かば焼き丼 刺し身 煮物 炊き込みご飯
天ぷら 姿ずし・棒ずし 干物



- ### いろいろなりんご
- ふじ** 日本で最も多く栽培されている
 - 紅玉** アップルパイなどお菓子の材料に
 - 王林** 独特なよい香りのする青（黄）りんご
 - 世界一** 500g以上もある大きなりんご
 - アルプス乙女** 30gほどの小さなりんご

まずは食事をしっかり食べましょう

サプリメントにたよらずに

食べてすぐ横になるのはやめましょう