



給食・食育だより

10月号

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、くり、きのこ類など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。

ごはん

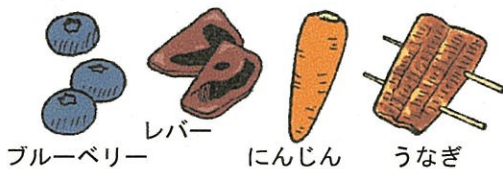
栄養バランスをアップ!!

ごはんの主成分は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。また、良質のたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミンB1などを含んでいます。ごはんは味が淡泊なため、いろいろな料理に合います。ごはんを中心に、和食、洋食、中華などのバラエティーに富んだ食事を楽しみましょう。



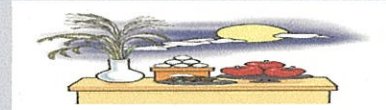
目によい食べ物を食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。



ブルーベリー レバー にんじん うなぎ

月見

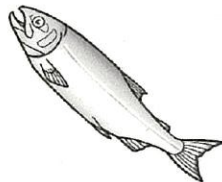


月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。

旬

さけ 鮭 (秋味)



秋になると、外洋の寒流を回遊し成長した鮭が産卵のため生まれた川に戻ってきます。このころの鮭を「秋味」といいます。

鮭のチャウダー (3~4人分)

| | | | |
|-------|----------|----------|-------|
| 鮭 | 2切れ | 小麦粉 | 大さじ1 |
| ベーコン | 2枚 | スープのもと | 1個 |
| たまねぎ | 中1/2個 | 水 | 400cc |
| にんじん | 中1/2本 | 牛乳 | 400cc |
| じゃがいも | 2個 | 塩・こしょう・油 | 少々 |
| 油 | 大さじ1と1/2 | | |

作り方

- たまねぎ、にんじん、じゃがいもを1cm角に切る。ベーコンは1cm幅に切る。鮭は1.5cm角に切り、酒またはワインをふっておく。軽く塩、こしょうしておく。
- なべに油を入れ、ベーコン、たまねぎを順にいため、小麦粉を入れていためる。(火加減注意)
- 水とスープのもとを入れて煮たて、にんじんとじゃがいもを加え軟らかくなったら鮭を入れ塩・こしょうで味をととのえ、牛乳を加えてひと煮たちする。