

給食だより 10月号

さいたま市立 島 小学校
校長 柳 紳一
栄養士 柴沢 敏子

春に芽を出した植物が実りの秋の時期を迎えました。「実りの秋」といわれるように、秋にはたくさんの食べ物が旬を迎えます。今では栽培技術が発達してスーパーへ足を運ぶといろいろな食材がそろいますが野菜・果物・魚には一番おいしい「旬」の時期があり旬の食材には栄養がたくさん詰まっています。旬の食材を味わいましょう。

10月に給食登場予定の旬の食材・季節の料理・郷土料理を紹介します。

《栗》7日(水)・・・栗ご飯

9日(金)・・・秋のシチュー

《さつまいも》9日(金)・・・秋のシチュー

21日(水)・・・キャラメルポテト

26日(月)・・・松葉いも

《きのこ類》9日(金)・・・秋のシチュー(まいたけ・しめじ)

14日(水)・・・青菜とベーコンのピラフ(マッシュルーム)

21日(水)・・・和風スパゲティ(えのき・しめじ)

22日(木)・・・中華風コーンスープ(えのき)

《郷土料理・各地の食材》

6日(火) 奈良県の郷土料理

☆かしわのすき焼き

天神様の秋祭りの時にふるまう料理で、天神様の守護神が牛なので牛肉の代わりに鶏肉(奈良県では「かしわ」という)



ですき焼きを作るそうです。すき焼きの鶏肉版という感じでしょうか。

☆もみうり

きゅうりの酢の物の事。きゅうりを塩でよくもむことから、「もみうり」とよばれ、ほかに入れる食材はわかめなど各家庭によって色々違うそうです。

13日(火)

☆黒はんぺんフライ

静岡県の焼津で有名なはんぺんです。いわしなど焼津で水揚げされる青背の魚をすり身にして作ったはんぺんで色が黒っぽいので「黒はんぺん」と呼ばれています。静岡おでんには欠かせない黒はんぺんです。

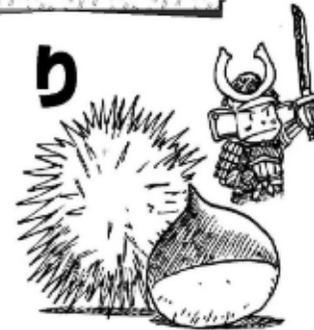
19日(月) ツール・ド・フランス・クリテリウム・さいたま開催にちなんで、フランス料理がです。

☆ツイストパン・白身魚のマーマレードソースかけ・ビーンズサラダ・クレープ



旬の食べ物

くり



くりは、アメリカ、ヨーロッパ、北アフリカ、そしてアジアの国々でとれます。日本でとれるくりはニホングリという種類です。くりは焼いたり、むしたりして食べるほか、皮をむいて日に干して「カチグリ」にします。このことから、昔はさむらいが戦に出かけるときは勝つようと、必ずくりを食べました。