きゅうしょくだより

令和5年 10 月

枚方市立船橋小学校

※おうちの人と一緒に読みましょう。

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本の食生活に馴染み深い作物が収穫を迎える季節です。また、サンマをはじめ、サケ、カツオなど、秋になると脂がのっておいしくなる魚もたくさんあります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

実りの秋・食欲の秋　旬の味覚を楽しもう！

秋においしい食べ物

枚方地方は、昔からお米の収穫に合わせて、10月15日ごろに秋祭りが行われてきました。そこで給食でもこの時期に合わせて、枚方の伝統的な料理が登場します。

<ごんぼ汁>

江戸時代に、淀川を行き来している人に食べ物を売る「くらわんか舟」で、よく売られていたそうです。うのはな（おから）とごぼうが入っています。

<焼きさば手まき>

さばずしをイメージした献立です。給食では生のさばは出せないので、「焼きさば」にしました。焼きのりの上にすめしを乗せて、ほぐした焼きさばをつつんで食べます。

<じゃこ豆>

昔は川でとれたえびを使いましたが、給食では桜えびと大豆をたいて作ります。

<くるみもち>

もちを枝豆のあんこでくるむことから、「くるみもち」といいます。

くるみは入っていません！

チキンハンバーグ　カラフル豆ソース

～給食のこんだてより～

枚方市学校給食コンテストの入賞献立です。枚方小学校の児童が考えてくれました。ソースに色々な種類の豆を使い、ハンバーグにかけます。大豆、ひよこ豆、枝豆が使われています。

材料（5人分）

チキンハンバーグ…5人分

《カラフル豆ソース》

玉ねぎ(粗みじん切り)…75g
大豆(水煮)…10 g
ひよこ豆…10g
むき枝豆…10 g
パプリカ赤…10 g
パプリカ黄…10 g
トマトホール缶(つぶしておく)…35 g
トマトケチャップ…10 g
ウスターソース…10 g
さとう…小さじ1
塩、こしょう…少々
ひまわり油…少々

《作り方》

①フライパンやオーブンなどで、ハンバーグを焼く。

②①とは別のフライパンに油を入れて、玉ねぎを炒める。

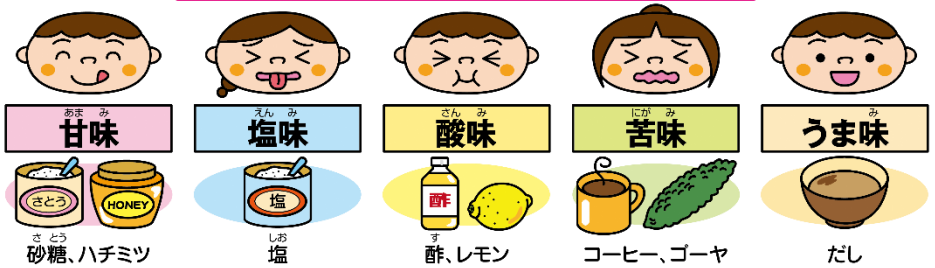
③トマトホール缶を入れて酸味をとばし、大豆、ひよこ豆、枝豆、パプリカ、調味料を入れ、たれを作る。

④①に③のたれをかける。

給食からはチキンハンバーグにかけたレシピの紹介ですが、おうちで作るハンバーグや鶏肉や豚肉などを使ったステーキにかけても、おいしく豆が食べられるソースです。『カラフル豆ソース』を使ってアレンジレシピにチャレンジしてみましょう。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。

よく味わって食べていますか？

皆さんは、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物