

# 中学校 給食・食育だより

令和4年(2022年)10月  
第一学校給食共同調理場

## 実りの秋を楽しもう!

日が暮れる時間が早くなり、風や日差しも少し冷たくなってきました。

この時期は「食欲の秋」「実りの秋」と言われるように、旬を迎えたいいろいろな食べ物がおいしい季節です。また、活動量や食欲が増え、食べ物をおいしく感じる時期でもあります。秋の味覚を楽しみましょう!

### さつまいも

風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があるビタミン C を含んでいます。さつまいものビタミン C はでんぷんに守られているため、加熱しても残りやすいことが特徴です。

### 柿

ビタミン A と C を多く含みます。特にビタミン C は柿ひとつで一日分の必要量をまかなえるくらいの量を含んでいます。ヘタに緑色が多く残っているものがおいしいそうです。

### 秋鮭

秋鮭は9月から11月に産卵のために川に戻ってきた鮭で、さっぱりとした味わいが特徴です。鮭を詳しく紹介した動画をQRコードを読み取って見てみましょう!

### くり

くりは世界中に数多くの品種があります。中でも日本のくりは自生していたくりを改良したもので、粒の大きさが大きいことで特徴です。ビタミン B1 やカリウムが豊富に含まれています。

### 里芋

特有のぬめり成分の「ガラクトン」は、血圧を下げ、血中コレステロールを取り除く効果があります。食物せんいも豊富なので、便秘の改善にも役立ちます。



## <枚方市の郷土料理>



10月は、日本の農村地域で秋祭りが行われる時期です。秋祭りでは、春からの農業を助け、田んぼや畑を守ってくれた神様に収穫を感謝し、新しく収穫した農作物や神酒でもてなします。枚方市では、さばずしや郷土料理であるくるみ餅などがその日に食べられます。また、給食では、ごんぼ汁やじゃこ豆も一緒に提供します。

### ごんぼ汁

ごぼう(ごんぼ)とうの花(おから)が入ったすまし汁です。

### じゃこ豆

昔は淀川でとれた川えびを使って、大豆といっしょに煮て作りました。給食では川えびの代わりに、海でとれる桜えびを使います。

### くるみ餅

枚方ではゆでた枝豆をすりつぶして砂糖を加え、緑色のあんこにしてもちにからめて食べていました。(からめる=くるむ) 地方によっては、ずんだもちとも呼ばれています。

## 10月10日は目の愛護デー

目の愛護デーとは、中央盲人福祉協会が10月10日に定めています。目を大切に作るきっかけになるような様々な活動を厚生労働省が主催となって毎年進められています。

## 10月のオススメ献立

★さつまいも: 大学芋4日(火)、さつまいもサラダ19日(水)、  
さつまいものクリームスープ27日(木)

秋の代表といえる食材です。さつまいもは種類によって食感が異なり、ねっとり水分が多く甘いものやホクホク食感のものなど様々です。薩摩藩(昔の鹿児島県)で栽培がされていたことが名前の由来です。今月の給食にたくさん登場します。

### 大学芋

材料(4人分)

・さつまいも…250g  
・さとう…大さじ4  
・こいくち醤油…小さじ1

### 作り方

- ① さつまいもは食べやすい大きさに切って水にさらす。
- ② 水気をきって揚げる。
- ③ さとう、醤油、水を鍋にいれて火にかける。
- ④ ②に③のたれを絡めて完成!