

10月給食だよ!

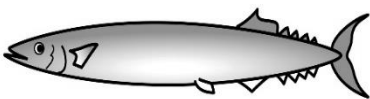
平成28年10月3日
さいたま市立宮原小学校
家庭教

食欲の秋

秋になり、気温が下がって過ごしやすい季節になってきました。夏の暑さで低下していた食欲が回復し、秋の味覚も豊富になってくることから、この時期は「食欲の秋」と言われます。秋の実りに感謝し、旬の食材をおいしくいただきましょう。

10月の献立から 旬の食材

さんま

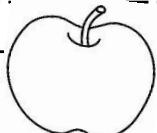


夏から秋が旬の魚です。主な産地は、北海道・岩手県・宮城県・福島県です。さんまには、脳の働きを良くしたり、血栓を予防したりする働きのあるDHA・EPAが豊富に含まれています。



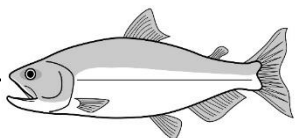
梨

梨は「石細胞」という食物繊維からできており、これがシャリシャリした食感のもとになっています。時期によって品種が異なり、8月上旬から「幸水」「豊水」、9月上旬から「秋月」、下旬からは「新高」「新興」が出荷されます。給食では10月初旬から出る「南水」を使用します。



りんご

給食で使用するりんごは、国内生産量NO.1の「ふじ」です。「1日1個のりんごは医者知らず」と言われるほど、りんごは栄養価の高い果物です。ビタミン、ミネラル、食物繊維がたっぷりと含まれていて、赤い皮の部分には抗酸化作用のある、ポリフェノールが豊富に含まれています。



鮭

秋、産卵のために川をめざす鮭のことを「秋鮭」といい、やや脂身が少ないのが特徴です。春から夏の若い鮭を「時知らず」といい、こちらは脂がのっていてやわらかい鮭です。日本では人気の魚で、世界の漁獲量の約3分の1が日本で消費されています。給食では、北海道産の鮭を使用します。

プルーン

「西洋すもも」とも言います。乾燥品は輸入品が多く、鉄分が豊富です。国産品は甘味が強いので生食に向いています。給食では生のプルーンを使用します。



HALLOWEEN

ハロウィンは、10月31日に仮装をしてパーティー等を開く行事として定着していますが、もともとは、秋の収穫を祝い、悪霊や魔女を追い出すヨーロッパ発祥のお祭りです。秋の収穫を祝うところが、日本の「お月見」と似ています。

よく見かけるかぼちゃの置物は、「ジャック・オー・ランタン」という提灯で、かぼちゃをくり抜いて、中にろうそくを立てて作ります。これに合わせ、ハロウィンの日には、かぼちゃ料理を食べる習慣があります。給食の献立は「パンプキンシチュー」です。ハロウィンの献立を楽しんで食べてもらいたいと思います。

ツール・ド・フランス給食

10月29日(土)に、さいたま市において国際自転車競技大会「ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」が開催されます。

さいたま市立全小・中学校でもイベントの成功を期するための支援として、フランス料理を学校給食に取り入れた「ツール・ド・フランス給食」を実施ことになりました。この取組を通し、児童が大会への関心を高めるとともに、フランスの食文化について理解を深めてもらいたいと考えています。

～メニュー～

ブリオッシュ
牛乳
チキンカツレツ
ラタトゥイユ
ワインゼリー

フランス給食メニューの紹介

～ブリオッシュ～

バター・卵・砂糖をたっぷりと使用したリッチ系のパンです。もともとは菓子の一種で、王妃マリーアントワネットが飢えて苦しんでいる民衆を見て「パンがないならお菓子を食べればいいのに」と言ったというそのお菓子は、ブリオッシュを指していたとされています。

～チキンカツレツ～

鶏手羽肉のことをフランス語で「コトレット」といい、これをフライにしたフランス料理が「カツレツ」の語源となりました。

～ラタトゥイユ～

フランス南部の野菜の煮込み料理です。トマト、ナス、ピーマン、ズッキーニなどをオリーブ油で炒め、野菜の持つ水分で煮込みます。

