

食育 だより

令和4年10月

長崎市立伊王島小中学校
栄養教諭 竹下 朋哉

秋もたけなわです。天候に恵まれ、過ごしやすい10月には学校でも様々な行事が行われます。勉強にスポーツに、そして芸術に、子どもたちの活躍が大いに期待されます。買い物に行くと、さんま、きのこ、根菜類、果物など豊富な作物が並び、「食欲の秋」と言われます。給食でも旬の食材を使って季節を感じてもらえるように献立を考えています。食べ過ぎに注意しながら、秋の味覚を存分に楽しみましょう。

秋に美味しい食べ物なあに？

さつまいも

さつまいもを丸々と太らせるために大切なものは、夏の太陽です。雨が降らない日が続いても元気に大きく育ちます。



さといも

「人が住む里のいも」ということで「さといも」。山の「やまいも」とともに、昔から日本で食べられてきたいもです。



さんま【秋刀魚】

新鮮なさんまは尾をもつと刀のようにすっと立ちます。体によいあぶらがたくさんふくまれています。大きいものほどあぶらがのっています。



りんご

「りんごが赤くなると医者さんが青くなる」といわれるほど栄養がたっぷり。おなかにやさしい果物で、丸かじりすると歯も丈夫になります。



きのこ

給食にも、いろいろなきのこが出てきます。どんな名前のきのこが出てくるかな？



さけ【鮭】

川で生まれ、海に出て大きく育ちます。そして卵を産むためにまた生まれた川に戻ってきます。さけにも体によいあぶらがたくさんふくまれています。



献立紹介

吹き寄せ揚げ（4～5人分）

<材料>

- 大豆（ボイル）…120g
- 小麦粉（またはでん粉）…大さじ3
- ごぼう…90g
- れんこん…80g
- さつまいも…100g
- 揚げ油…適量
- 塩…適量

<作り方>

- ごぼうはそぎ切り、れんこんとさつまいもは薄めのいちよう切りにする。
- ①の食材を水にさらし、あく抜きをする。
- 大豆に小麦粉をつけて揚げる。その他の食材は水をよく切り、素揚げにする。
- 揚げた食材に塩を振り、軽く混ぜ合わせて完成。

※ シンプルですが、カリッとした食感や素材の味が楽しめます。子どもに人気の料理です。具材は、お好みで旬の野菜等を取り入れ、変更してもおいしくできます。薄く切ることで、カリッと仕上がります。おやつにも適しています。