



給食だより



秋の快適な気候をしめす「天高く馬肥ゆる秋」という言葉があります。秋は、“空は澄み渡って晴れ、馬が食欲を増し、肥えてたくましくなる”そんな季節であることを表します。食欲の秋、さまざまな食べ物が収穫の時期を迎えています。

『旬』を大切に ～秋～

代表的な秋の食材

○さつまい		○ごぼう		○なし		○さんま	
○里芋		○れんこん		○かき		○さけ	
○きのこ		○にんじん		○くり		○さば	
○チンゲンサイ		○かぶ		○りんご		○ししゃも	

秋の味覚代表

きのこ のはなし

●きのこは菌類●

お店では野菜とともに売られているきのこですが、植物でもなく、動物でもなく、『菌類』に分類されます。



菌類は、朽木や落ち葉などに菌糸を張って栄養を吸収し、胞子によって繁殖します。

食用としているのは、菌糸の集合体で“^{しじつたい}子実体”と呼ばれる部分です。



●きのこの栄養●

ビタミンD → カルシウムの吸収を促進して骨や歯を丈夫にする

食物繊維 → 便秘改善、腸内環境を整える



芋ほりや果物狩りなど、収穫を体験できるのも旬の食材ならではの魅力です。畑に行ったときには、『どこに実っているのかな』『葉っぱはどんな形かな』など、新しい発見も楽しみましょう。



さつま芋

さつま芋の栄養

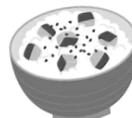
熱に強いビタミンCや食物繊維が豊富。
皮や皮に近い部分に栄養成分が多いため、
皮付きで調理するのがおすすめ。
アクが強いので、切ったらすぐに水に
さらしましょう。

さつま芋の白い液は？

切った時に出る白い液は腸の働きを
整えるヤラピンという成分。
熱を加えても壊れないため
便秘対策の強い味方！



さつま芋の調理法



60℃でゆっくり加熱すると、甘味が増すため、電子レンジよりも蒸し器や
オーブンなどで時間をかけて加熱するほうが美味しくなります♪



食欲の秋



おすすめ旬料理



さつま芋ときのこのたきこみごはん



(2合分)

●米2合 ●さつま芋100g

●しめじ30g ●まいたけ30g

こいくち醤油・うすくち醤油

・みりん 各8g

だし汁 330ml

①米は洗って、浸水する。

②具材は一口大に切る。

③炊飯直前に①を水切りし、
調味料を混ぜ、②をのせて炊く。

(具をのせたら、混ぜない)

④③が炊けたら、上下を返して
軽く混ぜる。

さつま芋の豆知識

いつも食べているのは、太く
なった「根」の部分で、皮にも
多くの栄養が含まれています。
「芋づる」を、きんぴらや佃煮に
するのもおすすめです。

