

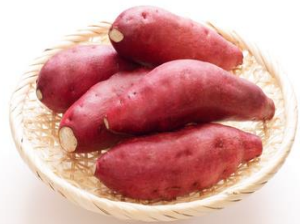
給食だより

10月



夏の暑さも終わり、夜にはすっかり涼しい秋風になってきました。そろそろ、金木犀（きんもくせい）も咲き始める様子ですね。10月に入ると、運動会の練習や、文化祭の準備など、みなさん忙しくしていますね。食べ物もいろいろなものが旬をむかえます。秋刀魚や栗、きのこ、柿、ぶどうにリンゴ・・・給食も忙しいです！旬においしくなる秋の味覚を、ぜひ楽しんでください。

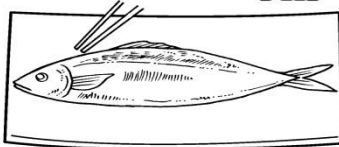
さつまいも（薩摩芋）



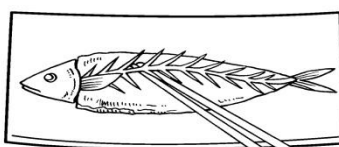
さつまいもは英語でSweet Potato と呼ばれ、芋そのものに甘みがあり、加熱することでさらに強くなります。しかし、加熱の仕方を間違えると本来の甘さが十分に引き出せません。さつまいもは60～70℃で加熱すると、甘みが引き出されます。ぜひ、ゆっくり蒸かした芋と電子レンジで調理した芋を食べ比べてみてください。また、芋類の主成分はでんぷんで、ご飯やパンなどをグループ分けされてしまいますが、食物繊維やビタミン、カリウムなど、野菜としての役割も大きくあります。旬のさつまいもをおやつにいかがですか？

秋刀魚は、後方に背びれと尾びれが位置し、腹部は白銀色で背部は青色をしています。細長い体をしていて、体長三十センチ程度となります。下あごより上顎の方が長く、歯が極めて小さくなっています。この時期の秋刀魚に多く含まれています。脳の働きをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)や悪玉コレステロールを減らす働きのあるIPA(イコサペンタエン酸)が多く含まれることで有名です。*IPAはEPA(エイコサペンタエン酸)とも言われます。

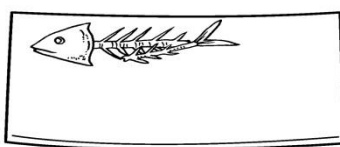
魚 きれいに食べられるかな？



骨にそって頭の方から食べます。



頭と骨をはずして端におきます。裏側はひっくり返して食べないように。



身はきれいに食べ、骨などの残りは端によせておきます。

10月12日（金）に秋刀魚を一匹提供します。どうしても食べるのに時間がかかってしまったり、うまく身を食べられない児童、生徒が多くみられます。見えていても食べづらい一匹魚ですが、これも食事のマナーの一つです。将来につながる、大事な食育と考えています。今年度は豊作ということですので、ぜひ、食べる練習をご家庭でもしてみてください。

人気メニューレシピ紹介！

給食で人気のあるメニューのレシピです！

簡単にできるメニューですので、是非ご家庭でも作ってみてください！

かみかみふりかけ

【材料】（5杯分）

じゃこ	20 g	（1/3カップ）
糸削り	6 g	（1/2カップ）
塩ふき昆布	10 g	（フジッコ塩昆布なら1/3袋）
酒	8 g	（小さじ1 1/2）
みりん	9 g	（小さじ1 1/2）
醤油	6 g	（小さじ1）
砂糖	6 g	（小さじ2）
白炒りごま	10 g	

【作り方】

- 鍋にじゃこ、糸削り（ほぐしながら）、塩ふき昆布を入れ中火で軽く炒る。
- 香りがしてきたら、酒、みりん、醤油、砂糖を加え、さらに炒る。
- 水分がなくなったら、炒りごまを加えさらに炒って出来上がり。

【ポイント】

出来上がったたら、タッパーなどに入れ、冷蔵庫で1週間程度は保存できます。朝ごはんのお供にどうぞ！

チョコプリン

【材料】（4人分）

牛乳	400 cc
純ココア粉	小さじ4
砂糖	大さじ4
粉ゼラチン	7 g
水	大さじ2
生クリーム	大さじ4
飾り用の生クリームや苺など	

【作り方】

- 水に粉ゼラチンを振り入れて、ふやかす。
- 鍋にココアと砂糖少量の牛乳を入れ火にかけてつやが出るまで練る。
- ②の鍋に牛乳を少しずつ加えココアを溶く。
- ③の鍋がふちに泡が出てくるくらいまで温まったら、①を加える。
- ゼラチンが溶けたら火を止め、生クリームを加える。
- ⑤を好きな器に1/4ずつ流し入れる。
- 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし固める。
- 好みで、泡立てたクリームや苺などを飾る。

【ポイント】

ココアがだまにならないようしっかり混ぜてください。