

# 10月の給食だより

平成 29 年度 10 月  
富士宮市立学校給食センター

秋といえば「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」ですね。みなさんは季節の移り変わりを何で感じますか。秋にはおいしい旬の食べものがたくさんあります。食べものから秋を感じてみましょう。

## 旬の食材を知ろう！

実りの秋、収穫の秋を迎えました。春に芽を出した植物が、自然の恵みによって実を結ぶ季節です。旬の食べものを食卓にならべてみましょう。

### 【旬の食材 選び方のポイント】

#### 〈さんま〉



肩の肉が盛り上がり、腹がしっかりしているものに脂がのっています。目に濁りがなく、透き通ったものを選びましょう。

#### 〈さつま芋〉



おいしいさつま芋は、全体的にふっくらと太く、鮮やかな紫色をしています。ずっしりと重いものを選びましょう。

#### 〈りんご〉



赤い色をしたものはお尻まで赤くなっているものが熟したりんごです。ずっしりと重いものを選びましょう。

他にも、秋が旬の食材にはいわし、さば、かつお、さけ、れんこん、きのこ、ごぼう、栗、柿 などがあります。

「旬」とは、その食べ物がたくさんとれ、一番おいしい時期のことです。給食をとおして、みなさんに旬の食材を知り、味わってほしいという思いから旬の食材を積極的に取り入れた献立作成を行っています。



## 大切です朝ごはん！

3色そろって食べられるように、それぞれの働きと食品を覚えよう！



#### 黄色の食品

おもにエネルギー源になる  
ごはん・パン・麺  
油類・芋類 など



#### 赤色の食品

おもに体をつくる  
肉・魚・卵・大豆  
乳製品・藻類 など



#### 緑色の食品

おもに体の調子をととのえる  
野菜・果物 など

朝ごはんに取り入れるなら…



ごはん



パン



シリアル



ウィンナー



納豆



ツナ



卵



ヨーグルト



牛乳



トマト



レタス



みかん



バナナ



コーン

3色の働きと食品が分かると、栄養バランスの良い食事をとることにつながります。

## 給食レシピの紹介 ～沢煮椀～

【材料 -4 人分-】

- ・豚肉・・・60g
- ・人参・・・1/3 本
- ・大根・・・2cm
- ・筍・・・1/6 本
- ・ごぼう・・・6cm
- ・葉ねぎ・・・1 本
- ・干し椎茸・・・1 枚
- ・みりん・・・小 1
- ・食塩・・・少々
- ・醤油・・・小 2
- ・だし汁・・・480cc
- ※給食では昆布と、かつお・さばなどの混合節でだしをとっています。

【作り方】

- ①豚肉は細切りにする。
- ②葉ねぎは小口切りに、その他の野菜は千切りにする。
- ③だし汁に食材を入れ、火が通ったら調味料を加える。
- ④最後に葉ねぎを散らす。

食材はお好みに合わせてアレンジできます。旬の食材を使ってみるのもいいですね。

たくさん  
沢山の具が入り  
だしをきかせた「沢煮椀」は  
さわにわん  
人気のメニューです。