



まだまだ暑い日もありますが、朝夕は涼しさも感じられるようになってきました。
秋は「実りの秋」「食欲の秋」と言われるように、おいしい食べ物がたくさん旬を迎えます。
9月に給食で味わう旬をいくつか紹介します。

さんま

魚にも旬があります。秋にとれる魚で見た目が刀の形に似ているので「秋刀魚」と書きます。必須アミノ酸という、体内で作れないたんぱく質が豊富に含まれています。必須アミノ酸は筋肉量の維持・向上や運動時の疲労軽減効果があります。ほかに、鉄分、ビタミンA、カルシウムなど体に良い栄養素がたっぷりの魚です。



なし

さんまのみぞれ煮

なし

4日のなしは「豊水」でした。みずみずしくてジューシーだったので、自然の甘い清涼感を感じる事ができました。

ぶどう

日本では、生で食べることが多いですが、ほかの国では、ほとんどがワインの材料になります。近年では、種無しや皮ごと食べられる品種も多く、人気の果物です。疲労回復に効くブドウ糖や果糖、目の疲れに効くポリフェノールを多く含みます。5日は松浦市産のみくりやぶどうが届きました。糖度18度以上で種無しでした。



ぶどう

きのこ

きのこは、種類によって少し栄養素は異なりますが、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維とは、体内で腸を刺激して便を出やすくするなど腸内環境を改善します。そのため、便秘や腸の病気に役立ちます。一年中価格も安定しているきのこは給食でもよく使います。9月から10月にかけては普段、缶詰を使っているマッシュルームは生を使い、食感や香りも感じられるようにしています。



その他にも、里いも、さつまいも、柿、栗など10月初旬まで生の新鮮な食材を使った給食が登場予定です。お楽しみに！

裏面もあります。→

2学期の給食も美味しい♪

【鶴南ほっこり話 No.1】みそしる編

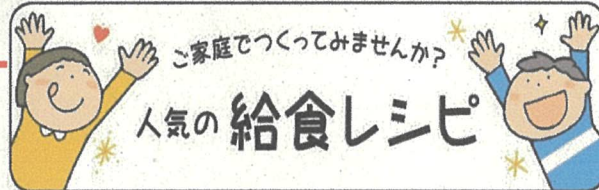
配膳をしようと、汁物食缶をあけた中学部の給食当番。

「わぁ～。いい匂いがする。おいしそう。」だしの香りがするみそ汁。食事中には「ほんと給食のみそ汁おいしいよね。」と担任に話したそうです。校長先生お墨付き「鶴南の黄金だし」は、県産いわし煮干し・国産さば節とかつお節をミックスしただしパックを使い、40～50分かけて弱火でコトコト煮だしています。



【鶴南ほっこり話 No.2】手作りゼリー

6日のデザートは手作りソーダゼリー。さわやかな水色のソーダ液にパイナップルを入れて固めると、見た目も涼しい感じに仕上がりました。中学部3年生の女子がトレーに置かれたゼリーを見るなり「すごい！これインスタ映えする」と言ったそうです。給食でインスタ映えするようなデザートがでて、よかったです。



キムタクごはん

9月10日(火)登場

《ごはん2合分》

豚肉ミンチ	50g
はくさい	80g
はくさいキムチ	80g
たくあん	60g
ごま油	5g
濃口しょうゆ	4g
料理酒	5g

《作り方》

- はくさい、はくさいキムチは1cmのざく切り、たくあんは線切りにしておく。
- ごま油で豚ミンチ→はくさい→はくさいキムチ→たくあんの順に炒める。
- 具材に火が通ったら、調味料で味付けをする。

温かいご飯に、具を混ぜたら完成！

※ごはんを炊くときに少し固めに炊いておくと、具を混ぜたときに、ちょうどよくなりますよ。

「長野県は漬物が名産なのに、子供たちがあまり食べてくれない」ということで、地元の栄養士が開発したメニューです。ケンミンショーでも取り上げられ、全国に広まりました。たくあんが入ることで、キムチチャーハンとはひと味違いますよ。

