

10月 食育だより

1年中スーパーや八百屋さんに売っている野菜や果物がたくさんありますが、どの野菜や果物にも旬があります。

旬というのは、その食べ物が一番たくさんとれて、おいしくなる時期のことです。

春が旬、夏が旬、冬が旬、そしていろいろな食べ物がおいしくなる

秋が旬の物があります。また、たくさん生産されていない物の中には、

その時季にしか食べられない、自然の物もあります。

今日はそんな秋が旬の食べ物について紹介します。



今月の給食テーマ

季節の食べものを知ろう

あけび



つるの先に実がなり、大きさはだいたい10cmぐらいです。

食べられるころになると、実が紫色になります。

ほんのり甘い味がします。

皮の内側の白い部分も、スプーンなどですくってそのまま

食べられます。皮の部分も炒め物などの料理に使えます。

れんこん



絵の右側は、はすの花です。

れんこんは、くわいとと同じく水のたまった畑で育ち、

土の中にあるはすの茎の部分です。冬に近くなってから

収穫した物は、粘りと甘みが強くなるので、

天ぷらにするとおいしいです。

ごぼう



「新ごぼう」と呼ばれる物の旬は4月～5月ごろですが、

一般的なごぼうの旬は、11月～1月ごろです。

ごぼうは土の中に育っている根の部分を食べる野菜です。日本以外の国では

あまり食べられておらず、韓国で少し食べられているぐらいです。日本では、

豚汁にごぼうが入っていないと味が変わるぐらい、欠かせない野菜ですね。

秋野菜&きのこのクイズあれこれ

Q1 下の絵は、秋に収穫できる野菜です。どんな所に育つでしょう？ 葉っぱをヒントに○に番号を書きましょう。

① なす ② かぶ ③ にんじん ④ さつまいも ⑤ チンゲンサイ

Q2 次の野菜&きのこを英語で何と言う？ 線でつないでみよう！

① にんじん ② かぶ ③ さつまいも ④ しいたけ

Sweet potato

Shiitake

Carrot

Turnip

Q3 次の文章はきのこ類についての説明です。間違えている文章はどれでしょう？

① 菌糸が集まったもの
② 水につけてアク抜きしてから料理に使う
③ うま味があつておいしいだしがとれる
④ ビタミンB、ビタミンD、ビタミンEが豊富で、干すとビタミンDが増える

こたえ

Q1 = 左の図

Q2 = ①にんじん-Carrot ②かぶ-Turnip

③さつまいも-Sweet potato

④しいたけ-Shiitake

Q3 = ②菌ごたえや風味を生かすために、水につけずに、手早く調理して早めに食べ切りましょう。

作ってみませんか？

【材料 4人分】

- | | |
|------------|-----------------|
| ●鶏むね肉 30g | ●絹厚揚げ 60g |
| ●さといも 100g | ●結び昆布 2g |
| ●人参 50g | ●こめ 小さじ2と2/3 |
| ●大根 100g | ●こめ 小さじ2/3 |
| ●焼きちくわ 40g | ●かつお節 10g |
| ●こんにやく 80g | ●うすくちしょうゆ 小さじ1強 |
| ●うずらの卵 60g | ●みりん 小さじ1と1/2 |

「みそおでん」

【作り方】

- ①鶏肉を食べやすい大きさ、さといもは一口大、人参・大根は、いちよの厚切り、ちくわは輪切り10ミリに切る。
- ②大根・こんにやくは一度下茹で、厚揚げは油抜きをする。
- ③かつおでだしをとった中に鶏肉を入れ、すべての材料を早めに入れて時間をかけて煮詰め、火が通ったら調味料を入れ、味をととのえる。

