

# 食育だより

10月号

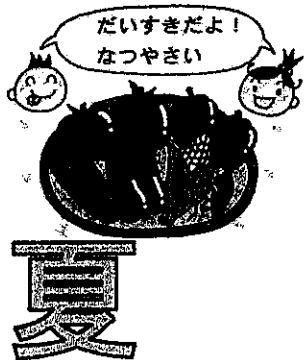


鏡原学校給食センター  
 【鏡原中学校\*小椋南小学校】  
 那覇市鏡原町36番1号  
 TEL/FAX:098-917-3492

朝晩は過ごしやすくなり、秋の気配が近づいてきました。あまり季節感のない沖縄でも、サンマや鮭、きのこ類、ブドウや梨、柿など全国各地から届く秋の味覚で、季節の移り変わりを感じることができますね。沖縄の食材では、今帰仁村などで作られているシメジやエノキダケ、エリンギなど、またカープチーなどの果物も旬をむかえます。旬の食材をいただいて、私たちの心も体も「実りの秋」にしましょう！

今月の給食指導目標

## 旬の食材について知ろう



日本では、多くの野菜は一年中お店に並んでいます。しかし、同じ野菜でも、旬の時期のものは味がよく、栄養価も高くなります。たとえば冬が旬の「ほうれん草」に含まれるビタミンCの量は、冬採れたものだと60mg、夏だと20mgと、季節によって栄養価が違います。それは、あたたかい夏の方が成長が早く、十分な栄養素を産生する前に収穫されるため、と言われていす。また、ほうれん草は、気温が氷点下になると、自ら糖分を産生し、凍らないようにします。そのため、冬のほうれん草は「甘い」のです。

このように、旬の時期に収穫された野菜は、その野菜本来の特徴をしっかりとらえて育つため、栄養的にも優れています。給食では、その時の旬の食材を献立に多く取り入れ、食材本来のおいしさも栄養もたっぷり子どもたちに届くようにしています。沖縄もそろそろ秋の味覚が本格的に出回ります。献立の中から旬の食材を探して、秋を感じてもらえとうれしいです。



おうちde給食!

## 今月のレシピ紹介

28日(月)のメニューより

### チーズおから

* 材料 *	* つくり方 *
【4人分】 ・鶏ひき肉…50g ・三温糖…小さじ1/2 ・しょうゆ…小さじ1/2 ・にんじん…1/5本 ・たまねぎ…1/3個 ・おから…60g ・ねぎ…10g ・チーズ(5mm角)…10g	①にんじん、たまねぎは粗みじん切り、ねぎは小口に切っておく。 (おからを先に乾煎りしておくと、おからの生臭みをとることができます。) ②鍋にサラダ油を熱し、鶏ひき肉を炒め、三温糖としょうゆで下味をつける。 ③鶏ひき肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎを加え、炒める。 ④おからを加え、牛乳、三温糖、しょうゆ、シママースで味付けする。味が浸透するまでゆつくり煮込む。(汁気が少し残る程度まで) ⑤最後にチーズを加え、チーズが溶けたらねぎをちらしてできあがり!



おからが子どもたちの大好きな味に！食物繊維たっぷり、お腹もいっぱいになります。