

9月 給食だより

令和6年9月
西条市立河北中学校

愛媛のおさかな

“タチウオ”
太刀魚



太刀魚は、銀色に輝く細長い形をしているので、刀のように見えます。刀のことを、太刀とも言うことから、この名前がついたようです。またこの魚は、海の中では立ち泳ぎをしているので「たちうお」と呼ばれるようになったという説もあります。

写真提供：愛媛県農林水産研究所水産研究センター、同 栽培資源研究所

新学期がスタートしました！

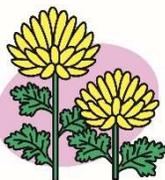
長い夏休みで生活リズムが崩れたり、体調を壊したり、夏バテをしている人はいないでしょうか。

早寝・早起き、そして三食しっかり食べて、生活のリズムを整え、元気に過ごしましょう。

秋の行事食・食べ物を知ろう！

重陽の節句

9月9日に行います。桃の節句(3月3日)や、端午の節句(5月5日)と同じ五節句の一つですが、あまりなじみがないかもしれません。「菊の節句」ともいわれ、菊の花を浮かべた菊酒を飲んで、長寿を祝う日です。その他にも食べられる菊の花(食用菊)を使った「菊入り酢の物」や、花を模した「菊花蒸し」などもあります。



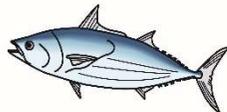
十五夜

旧暦の8月15日は「十五夜」。満月を見ながら、秋の収穫に感謝する日です。「中秋の名月」ともいいます。「秋の真ん中に出る満月」という意味で、これは昔の歴では7~9月が秋とされたため、8月が秋の真ん中になるということです。今年(2024年)の十五夜は、9月17日になります。



戻りがつお

かつおの旬は春と秋です。春の「初がつお」は脂が少なくさっぱりとした味わい。秋に脂をたっぷり蓄えて南下して戻ってくる「戻りがつお」は今頃から旬です。



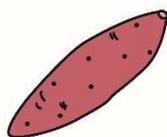
なし・ぶどう・かき・りんご

くだものがおいしい季節です。給食ではなかなか毎日出せませんが、ご家庭で秋の味覚をたっぷり楽しんでください。



さつまいも

さつまいもは食物繊維とビタミンCが豊富で、おはだもおなかもきれいにしてくれます。



おはぎ

お彼岸に作ります。春のお彼岸はぼたんの花にかけて「ぼたもち」、秋は秋の花にかけて「おはぎ」と呼び分けるという説もあります。

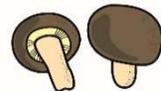


今月の旬の食材紹介 ~きのこ~

きのこは、太古から食用とされてきたと考えられています。きのこは菌類で、その数は数万種類もあり、日本には4000~5000種あるとも言われています。

私たちが身近に食べているものは、しいたけ・しめじ・まいたけ・えのきたけなどで、現在はそのほとんどが人工的につくられています。

【しいたけ】



しいたけの旬は春と秋
干すと栄養価がアップ!

【しめじ】



おいしいきのこの
代表格!

【えのきたけ】



栄養とうまみが
ぎゅー!

【マッシュルーム】



クセがなく
世界中で人気!

【きくらげ】



クラゲに似た
歯ごたえが特徴!

【まつたけ】



香りが命!
きのこの王様

【エリンギ】



肉厚で弾力のある
歯ごたえが特徴!

【まいたけ】



歯ごたえと
風味を活かす!

注目したい食物繊維!

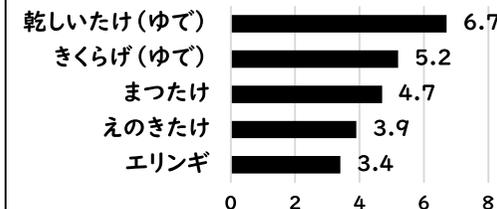
食物繊維は便秘を防ぎ、血糖値の急激な上昇を抑えるため、生活習慣病予防にも効果があります。

学校給食の目標量(小学校 → 4.5g 中学校 → 7g)

ほかにもこんな
成分に注目!

きのこは香りのよい食品で、グアニル酸という旨味成分も含まれているので、料理のだしとしての役割もあります。

可食部100g中の食物繊維量(g)
※(ゆで)以外はすべて生



~いもたき~

【材料4人分】

さといも・・・300g
鶏肉・・・100g
にんじん・・・50g
ごぼう・・・50g
もやし・・・100g
ちくわ・・・50g
厚揚げ・・・120g
こんにやく・・・80g
葉ねぎ・・・30g

A

砂糖・・・大さじ1.5
しょうゆ・・・大さじ2
酒・・・大さじ1
煮干し・・・10g
水・・・600ml



~西条元気UP給食メニュー~

【作り方】

- ① 煮干しでだしをとり、Aを加えて調味する。
- ② 厚揚げを油抜きする。
- ③ 材料を食べやすい大きさに切る。
- ④ さといもとこんにやくは下茹でをする。
- ⑤ ①に材料を入れて煮る。最後にもやし、葉ねぎを加える。