

# 10月 給食だより

令和6年10月  
西条市立 西条東中学校

## 愛媛のおさかな

ガザミ  
蛸蛸

(わたいかに)



8~10月が盛漁期です。塩ゆでや鍋物、汁物にするとおいしく食べることができます。

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

秋らしくなってきました。お米に野菜、果物、魚など、日本の食卓には欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。

いろいろな食材が一年中手に入りますが、季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋を感じたいですね。

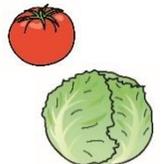


## チャレンジ The お弁当! ~お弁当作りのポイント~

暑い夏が過ぎて、段々と秋を感じるようになってきました。外出もしやすく、食べ物もおいしい、そして紅葉などで景色もきれいな秋は、まさに行楽にぴったりです! そこで、家族や自分のためのお弁当作りに取り組んでみませんか?衛生面に気を付けて、彩りや盛り付け、栄養バランスなどを考えて作ってみましょう。

### 衛生面のポイント!

必要に応じて保冷剤などを利用して、お弁当がいたまないようにしましょう。

<p>おかずはしっかり火を通す</p>  <p>菌の繁殖を抑えるために、肉、魚、卵などは、しっかり中まで火を通しましょう。</p>	<p>濃い目の味付けにする</p>  <p>砂糖やしょうゆなどの調味料でいつもより濃い目の味付けにすると、傷みにくくなります。</p>	<p>抗菌効果のある食材を使う</p>  <p>抗菌効果が期待できる、しょうが、梅干し、酢をつかうのもひとつの方法です。</p>
<p>生野菜の扱いに気をつける</p>  <p>レタスやトマトは、よく洗ってから水気をしっかり拭き取り、ミニトマトのへたは取り除きます。</p>	<p>汁気を切ってから詰める</p>  <p>余分な汁気は、菌を繁殖させる原因になります。ペーパータオルなどで吸わせましょう。</p>	<p>料理が冷めてからふたをする</p>  <p>温かいままふたをすると、こもった蒸気が水滴となり、菌を増やす原因になります。</p>

### 基本の詰め方は?

弁当を詰める時は、料理が偏らないように隙間なく詰めましょう。

# 今月の旬の食材紹介 ~柿~



学校給食の献立には、さまざまな果物を取り入れています。果物は、ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれ、また、果糖、ブドウ糖、有機酸なども含まれています。特に、ビタミンAとCを多く含む柿は、秋の代表的な果物です。

そして、10月26日は「柿の日」です。「柿が赤くなると医師が青くなる」ということわざがあります。柿を食べると病気にかかりにくく、医者は商売にならずに青ざめる、という意味です。柿は、かぜの予防や免疫力アップ、美肌の育成・維持などの健康効果もあることから、このようなことわざが生まれたのでしょう。

### ~ 柿の主な種類(品種) ~

給食には西条市産の「刀根柿」が登場!

#### 1 甘柿の主な品種

- ① 富有(ふゆう)・・・日本で最も栽培されている。
- ② 早生次郎(わせじろう)・・・果肉はち密で、甘みが強い。
- ③ 太秋(たいしゅう)・・・サクツとした歯触りが特徴的。
- ④ 新秋(しんしゅう) 甘みが強く、早くから楽しめる。

#### 2 渋柿の主な品種 (渋を抜いて食べます。)

- ① 筆柿(ふでがき)・・・形が筆形。
- ② 平核無(ひらたねなし)・・・種がなく、コクがある。
- ③ 鉢屋(はちや)・・・品質がよく、熟し柿、干し柿等、いずれにも適している。
- ④ 刀根柿(とねがき)・・・濃い橙色で光沢がある。

他の柿に比べて出荷が早い。

### ~ おいしい柿の選び方 ~

- 果皮全体がオレンジ色で張りがある。
- 赤みがかつたものは果肉がやわらかめ。
- かたい食感がよければ色が濃すぎないもの。
- 大きめでずっしりと重みがある。
- へたと果実の間に隙間がない。
- 黒い横スジは熟した証。

### ~ さつまいもと大豆の揚げ煮 ~

### ~ 西条元気UP 給食メニュー ~

#### 【材料4人分】

- さつまいも・・・ 120g
- 揚げ油・・・・・・ 適量
- ロースト大豆・・・ 40g
- かえりいりこ・・・ 20g
- ごま(おき)・・・・ 3g
- しょうゆ・・・・ 小さじ1・1/3
- 砂糖・・・・・・ 小さじ1
- みりん・・・・・・ 小さじ1・1/2

#### 【作り方】

- ① さつまいもは1.5cm程度の角切りにし、水にさらす。
- ② 水気を拭き取った①を油で揚げる。
- ③ かえりいりこは、フライパンで煎る。
- ④ 鍋にAを入れ、プツプツと沸いてきたら、ロースト大豆と②、③を入れ、からませる。
- ⑤ 最後にごまを振り入れ、さっと混ぜる。

