

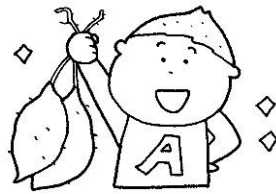
# 10月 給食だより

令和5年10月  
茂原市学校給食センター 小学校

暑さが和らぎ、10月は「食欲の秋」、「スポーツの秋」、「読書の秋」とも言われ、色々なことに取り組みやすい季節です。さつまいもやくり、きのこ、新米などの秋の味覚に感謝し、たくさんからだを動かし、お腹を空かせて、秋の旬の美味しい食材を取り入れた食事を楽しみましょう♪

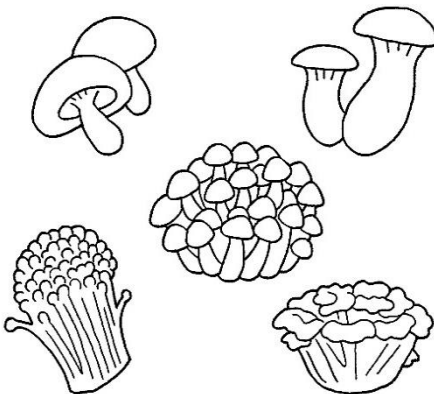
## 収穫の秋 いも掘り

いも掘りの季節です。掘り立てのさつまいもは、甘みが少ないため1週間ほど置いてから食べましょう。また、60℃～70℃で加熱時間を長くすると、水分を飛ばすことができ、より甘みが引き出されます。

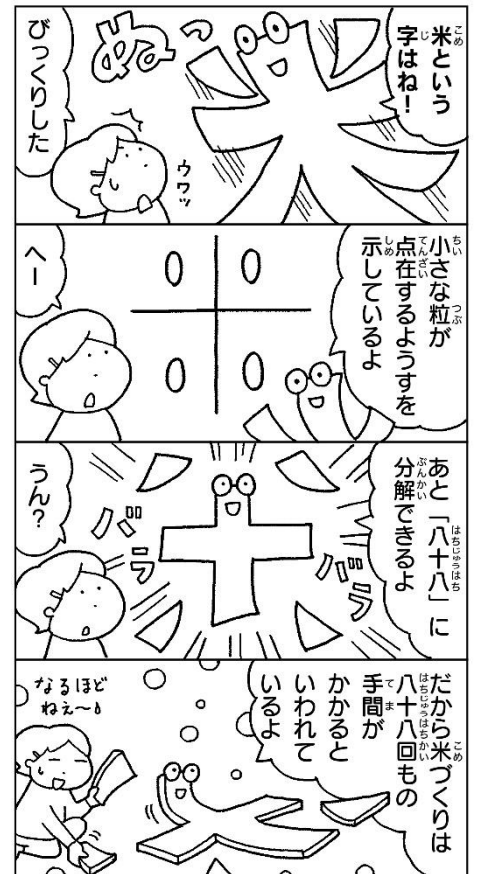


## 食物繊維が豊富なきのこ

きのこは、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、体内で腸を刺激したり、便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。そのため、便秘や腸の病気予防に役立ちます。いろいろな料理でとりたい食品です。



## 「米」という字



「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。

## 給食レシピ

### 【材料 4人分】

- |             |        |
|-------------|--------|
| ・キャベツ       | 約2枚    |
| ・きゅうり       | 1/2本   |
| ・にんじん       | 1/3本   |
| ・コーン缶       | 1/2缶   |
| ・ハム         | 薄切り4枚  |
| ・かつお節（花かつお） | 1袋     |
| ・塩          | ひとつまみ  |
| ・白こしょう      | 少々     |
| ・しょうゆ       | 小さじ1強  |
| ・砂糖         | 小さじ1強  |
| ・サラダ油       | 大さじ1/2 |
| ・酢          | 大さじ1/2 |



作ってみよう！

### 『花かつおのサラダ』

～10/5 小学校こんだてより

#### 〈作り方〉

- ① キャベツはざく切り、きゅうりは輪切り、にんじんとハムは短冊切りにする。
- ② ①を茹でる。
- ③ ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ 茹でて冷ました野菜、ハム、コーンにAを加え、花かつおを和える。

(※給食では野菜を茹でていますが、生野菜でもOKです)

