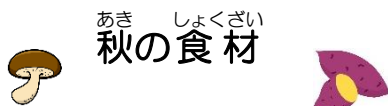


# 食育だより第4号



秋晴れの陽気が心地よい頃となりました。商店にも秋の食材が並び、食からも季節を感じることができます。給食の献立から、御家庭でも活用しやすい旬の食材を使った料理を紹介いたします。



## 秋の食材

秋に旬を迎える食べ物には、さんま、かぶ、里芋、さつまいも、きのこなどがあります。これらの旬の食材は、美味しいだけでなく栄養価も高くなります。たくさんの種類の食べ物をバランスよく食べるなかで、旬の食材を積極的に取り入れましょう。

10月の給食献立の「さつまいものサラダ」と、秋のおすすめ料理の二品を御紹介いたします。

## さつまいものサラダ



さつまいもは、日本の食文化に根付いていますが、実は原産国は南アメリカで、日本へは中国から伝わりました。

痩せた土地でも育ち、江戸時代には飢餓対策として栽培されました。

デンプンが豊富で、エネルギー源として適しており、ビタミンCや食物繊維を多く含んでいます。さつまいもは、料理にもお菓子にも活用しやすいので、色々な料理法で味わいましょう。

【材料 4人分】 (140kcal/1人分)

- |        |      |         |      |
|--------|------|---------|------|
| ・さつまいも | 1本   | ・サラダ油   | 小さじ1 |
| ・きゅうり  | 1本   | ・酢      | 小さじ2 |
| ・にんじん  | 1/3本 | ・塩、こしょう | 少々   |
| ・たまねぎ  | 1/3個 | ・上白糖    | 小さじ1 |
|        |      | ・マヨネーズ  | 大さじ1 |

### 【作り方】

- さつまいもは、皮をよく洗い、さいの目に切る。きゅうりとにんじんとたまねぎも大きさを合わせて切る。
- 沸騰した鍋に、にんじんとさつまいもを入れ、柔らかくなったから、きゅうりとたまねぎも加えて茹で、ザルに揚げ水分を切る。
- マヨネーズ以外の調味料をあわせ、冷ました野菜にマヨネーズと一緒に加え、和える。



## 豚肉のバーベキューソース

豚肉には、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなど、健康に生活するために必要不可欠な栄養素が豊富に含まれています。

特に、ビタミンB1が多く含まれ、風邪予防に効果があります。

また、バーベキューソースに漬け込むことで、肉が軟らかく仕上がります。



【材料 4人分】 (173kcal/1人分)

豚肉(ロース)	4枚	しょうが	小さじ1/2
りんご	1/2個	しょうゆ	小さじ1
長ねぎ	1/3本	料理酒	小さじ1
にんにく	小さじ1/2	サラダ油	小さじ1

【作り方】

- ① りんごはおろし、長ねぎはみじん切りにする。
- ② しょうゆ、料理酒、おろしにんにく、おろししょうが、おろしりんご、みじん切りにした長ねぎをバットで混ぜる。
- ③ ②のたれに、豚肉を漬け込む。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、③の豚肉を焼く。

## 豆乳みそスープ

旬の野菜とベーコンを使い、豆乳とみそでコクのあるスープに仕上げます。

【材料 4人分】 (143kcal/1人分)

さつまいも	1/3本	豆乳	400cc
にんじん	1/4本	みそ	大さじ1
たまねぎ	1/3個	塩	少々
はくさい	大3枚	だし汁	400cc
ベーコン	2枚		

【作り方】

- ① さつまいもは半月切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎはスライス、はくさいとベーコンは短冊切りにする。
- ② だし汁を作り、①を入れ、煮込む。
- ③ 塩とみそを入れ、味を整え、豆乳を入れ沸騰させないよう加熱する。



生徒が栽培収穫した野菜を給食で提供します。  
今月は、「さつまいも」です。お楽しみに！

