

10月

給食だより

愛川町立
半原小学校
平成30年10月4日

味覚の秋、おいしい山の幸・海の幸が出そろうこの時季は、料理も楽しくなりますね。元気に身体を動かして「おいしい秋」を満喫しましょう。



秋においしい食べ物なあに？

さつまいも

さつまいもを丸々と太らせるために大切なものは、夏の太陽です。雨が降らない日が続いても元気に大きく育ちます。



さといも

「人が住む里のいも」ということで「さといも」。山の「やまいも」とともに、昔から日本で食べられてきたいもです。



りんご

「りんごが赤くなると医者さんが青くなる」といわれるほど栄養がたっぷり。おなかをやさしい果物で、丸かじりすると歯も丈夫になります。



きのこ

給食にも、いろいろなきのこが出てきます。どんな名前のきのこが出てくるかな？



さんま【秋刀魚】

新鮮なさんまは尾をもつと刀のようにすっと立ちます。体によりあぶらがたくさんふくまれています。大きいものほどあぶらがのっています。



あきいか【秋烏賊】

あきいかとは、若い「あおりいか」のことです。春に卵からかえったばかりなので、小ぶりですがとてもおいしいかです。



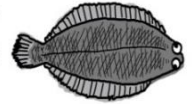
さけ【鮭】

川で生まれ、海に出て大きく育ちます。そして卵を産むためにまた生まれた川に戻ってきます。さけにも体によりあぶらがたくさんふくまれています。



ささかれい【笹鱈】

形が笹の葉に似ていることから関西では「ささかれい」、関東では「柳かれい（ヤナギムシガレイ）」とよばれます。干して食べてもおいしいです。



ほかにも「秋においしい食べ物」はたくさんあるよ。どんな食べ物があるかな？

★15日さつまいもごはん・22日さんまのかば焼きを出します。

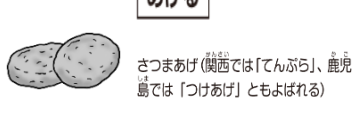
日本ならではの食文化の知恵

日本は、四方を海で囲まれ魚に恵まれています。各地域でとれた魚を、鮮魚として利用するだけでなく、その土地の風土や食文化を背景に、地元の魚をおいしく保存する方法として、魚の練り製品が考えだされたといわれています。地域によって、味や形、食感など様々なものがあり、このように多くの種類があるのは、日本ならではの知恵です。

ゆでる

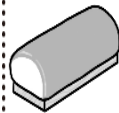


あげる



さつまあげ（関西では「てんぷら」、鹿児島では「つけあげ」ともよばれる）

蒸す



蒸しかまぼこ

焼く



焼きちくわ



だて巻き



ささかまぼこ

す巻きかまぼこ

練り製品は、加熱方法の「蒸す」「焼く」「ゆでる」「あげる」によって、種類がちがいで、味や食感などもちがってきます。先人たちは、さまざまな工夫をこらし、おいしく、保存のきく練り製品を作り上げてきたのです。日本の先人の知恵はすごいですね。

かまぼこの豆知識いろいろ♪

なぜかまぼこというの？

かまぼこの最初は、主に竹を芯にしてすり身を塗り付け筒状に作ったものでした。その形が植物の「蒲の穂」に似ており、穂の形は鎌の形にも似ていたことから、「がまのほこ」→「かまぼこ」といわれるようになったそうです。

<お知らせ>

9月は群馬県産のなすの放射性物質濃度検査を実施しました。検査の結果、放射性物質の濃度は、測定下限値未満でした。

なぜ板がついているの？

板を使用するのは、すり身が軟らかいので形を整えやすいため、そして持ち運びに便利といった理由があります。また、作る過程で蒸したり冷却したりするときに、板が余分な水分を吸収し腐敗を抑える効果もあるからです。

使われている魚は何？

一般的なかまぼこは、板付の蒸しかまぼこです。この原料となる魚は、「くち」「えそ」「はも」「すけとうだら」などです。何種類かの魚を組み合わせることで、味の良さだけでなく、歯ごたえのある弾力性も高められるそうです。



えそ



くち



すけとうだら

給食費引き落とし日

* 10月10日* (水)

引き落としができるようご協力よろしくお願ひします。

