

学校給食センターだより

第211号

令和6年10月発行

鶴ヶ島市学校給食センター



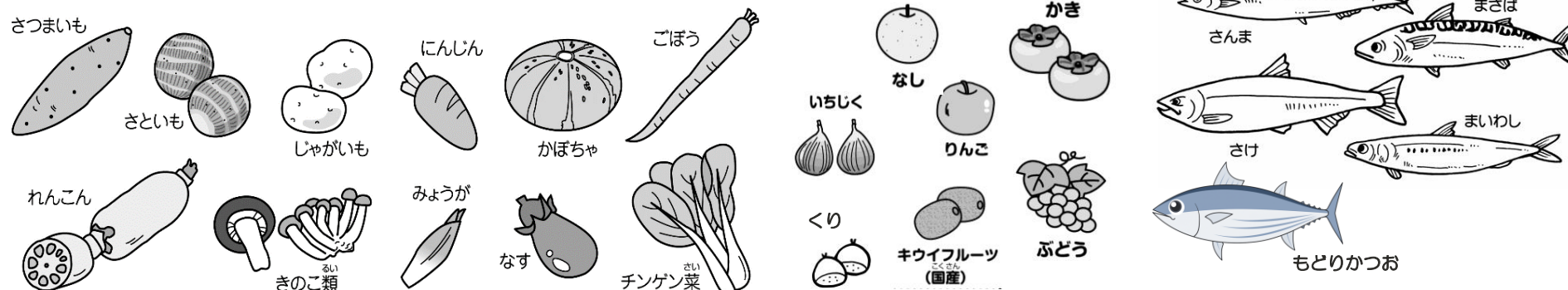
秋が旬の食材をおいしくいただきます！



日本には四季があり、季節ごとに、おいしくて栄養価が高く、流通量が豊富な「旬の食べ物」がたくさんあります。季節を感じられる食材がたくさんあるのは、日本の素晴らしいところです。

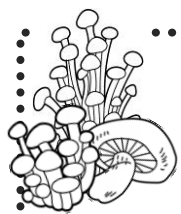
秋といえば、『実りの秋』『収穫の秋』『食欲の秋』いろいろな種類の食べ物が旬を迎え、おいしいものがたくさん出回る季節です。旬の食べ物がおいしくなり、過ごしやすい気候となることで、自然と食欲もアップします。「秋の味覚」を積極的に食べて、季節を感じ、楽しみ、免疫力もアップさせて、元気に過ごしましょう！

秋に美味しい食材



いも類はでんぷんなどの糖質が多く含まれています。でんぷんは多糖類で、ブドウ糖や砂糖などに比べて体の中でゆっくり吸収されるため、生活習慣病の予防にも効果があります。

さつまいもは食物繊維が多い食材として有名ですが、ほかのいも類にも食物繊維は多く含まれています。じゃがいもやさつまいもにはビタミンCが多く含まれています。また、多すぎるナトリウムを体外に出す働きがあるカリウムも多く含まれています。



きのこ類は、一年をとおしてスーパーで買うことができますが、秋が旬の代表的な食材です。きのこ類は、豊富な食物繊維を含んでいて、噛みごたえがあり、噛む力をつけることや、便秘の予防に最適です。

給食では乾いたけを使用することが多いですが、生いたけに比べるとビタミンD量が8倍にもなります。それぞれ含まれる成分は違いますが、共通して低カロリーで、水分、ビタミン類、ミネラル類、食物繊維が多く含まれています。また、きのこ類は冷凍保存することができるので数種類のきのこをミックスして冷凍しておけば気軽に使うことができます。

芋煮

【材料(4人分)】

サラダ油	4g(小さじ1)	さといも(3cm角)	160g
豚小間肉	80g	はくさい(ざく切り)	80g
清酒	5g(小さじ1)	豆腐(3cm角)	80g
ごぼう(ささがき)	50g	砂糖	4g
にんじん(いちょう切り)	80g	白みそ	32g
だいこん(いちょう切り)	60g	しょうゆ	4g
こんにゃく(一口大)	60g	だし汁	カップ1

【作り方】

材料を切り、こんにゃくは下茹でをしておく。

- 鍋に油を入れ熱し、豚小間肉を入れ、酒をふりながら炒める。
- 肉の色が変わったらごぼう、にんじん、だいこんの順に入れ、炒めていく。
- 野菜に油がまわったらだし汁を入れ、あくをとりながら煮る。
- 下茹でしたこんにゃくを入れる。
- さといもを入れる。
- はくさい、豆腐を入れる。
- 砂糖、しょうゆ、みそを入れる。
- 味の確認。



きのこことさつまいものグラタン

【材料(4人分)】

鶏もも肉	200g	バター	10g
さつまいも	400g(中2本)	A コンソメ	小さじ2
しめじ	150g(1株)	A 塩	少々
えのきたけ	100g	A こしょう	少々
たまねぎ	200g(中1個)	ピザ用チーズ	適量
小麦粉	大さじ3		
牛乳	400cc		

【作り方】

- 鶏肉は一口大、さつまいもは1cm位の角切りにし、電子レンジで3分ほど加熱する。しめじは石づきを取りほぐす、えのきたけは石づきを取り半分に切ってほぐす、たまねぎは薄切りにしておく。
- フライパンにバターを熱し、鶏肉を炒め、肉の色が変わったらたまねぎを加え、しんなりするまで炒める。さつまいも、しめじ、えのきたけを加え、炒める。
- 小麦粉を加え、木べらでしっかり混ぜ、粉っぽさがなくなったら牛乳を4~5回に分けて少しずつ加え、その都度弱火でしっかり混ぜる。
- 牛乳を全て加え、ふつふつと煮立ったらAを加え、とろみがつくまで混ぜる。
- とろみがついたら耐熱皿に移してピザ用チーズをかけ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼いて完成。

~学校給食費の未納金はありませんか？未納金が重ならないようご注意を！~