

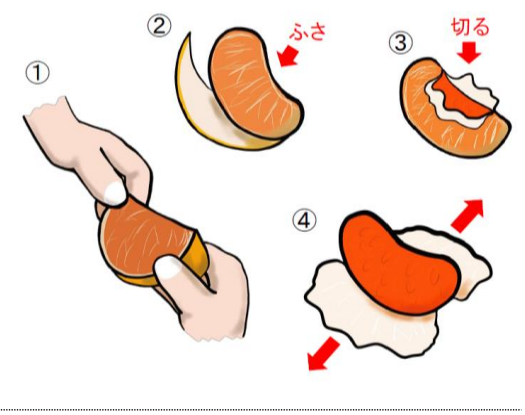
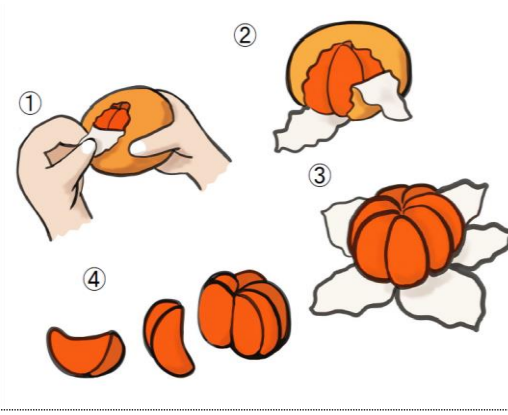
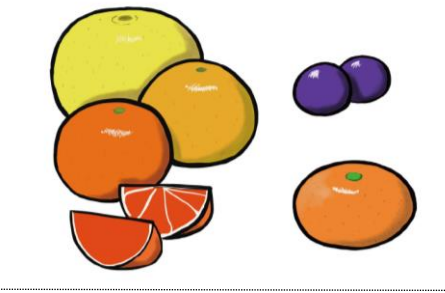


♪ペロリ通信♪

うるま市学校給食センター
与勝調理場 TEL: 978-3522
幼稚園栄養士: 仲村こずえ

実りの秋★食欲の秋ですね♪沖縄ではまだまだ暑い日が続くので秋?の感覚が分かりにくいですが、少しずつ夕方涼しく感じるようになった気がします。お店でも秋らしい旬のさんまやお芋・栗・きのこ類や梨・りんご・柿...等々目にする事が多くなりましたね♪1年中で一番食べ物のおいしい季節です。こどもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは豊かな感性や味覚形成にとっても大切です。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね♪今月も給食やおやつに旬の果物が多く出るようになっていきます。手や指を使うことはこの時期にとっても大切な動作です。お家でもお話ししながらこども達と一緒に食べてみてください♪お子さんの発達が見れてきっと楽しいですよ♪

旬のくだもの自分でむけるかな? いろんなくだものをむいてみましょう♪



目に良い食べ物は?

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に! 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

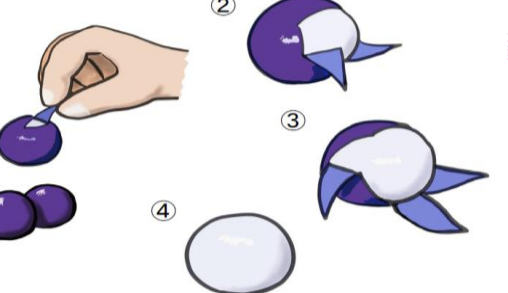
- ビタミンA** 目の乾燥を防ぎ、動きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ビタミンB1** 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ビタミンC** 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)



ハロウィンって何?

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪魔を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。

指のお名前知ってるかな? 指を使ってくだものムキムキできるかな? やってみよう♪



果物の「たね」を上手に出せるかな? タネはどんな形をしているかな?



大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020(令和2)年度は約522万tと推計されています※1。これは、世界の食料支援量(2020年で年間約420万t※2)の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分(約113g)の食べ物を毎日捨てていることになります。10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れず、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

※1: 農林水産省及び環境省「令和2年度推計」
※2: 国連 WFP による食料支援量

食品ロス削減 3つのコツ

<p>1 買い過ぎない</p> <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	<p>2 作り過ぎない</p> <p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p>	<p>3 食べ残さない</p> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
--	--	--

参考: 消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」(令和3年度版)

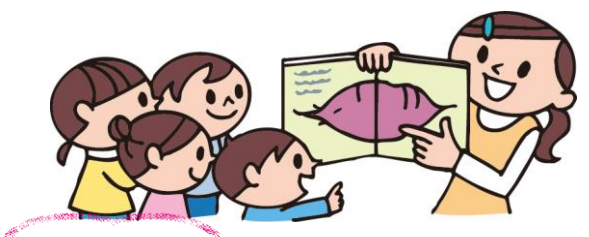
さつまいも

宇宙で作ることができそうな穀物としては、さつまいもが最有力候補だそうです。丈夫で早く育ち、葉やくきも食べられます。いもにはビタミン類も多く、栄養たっぷりのさつまいもは宇宙の食べ物としてぴったりでしょう。

さといも

山の「やまいも」に対して、里で作るので「里いも」とよびます。お月見はさといもがとれたことを祝うおまつりでもあったようです。「すいき(いもがら)」は、さといものくき※の部分です。

※正確には「葉柄」という葉の一部です。



『さといも』の郷土料理



山形県や宮城県で行われる秋の行事です。河原にかけ、さといもを使った「いも煮」を作ります。地域によって貝や味付けに特徴があります。

旬 鮭 (秋味)

秋になると、外洋の寒流を回避し成長した鮭が産卵のため生まれた川に戻ってきます。このころの鮭を「秋味」といいます。

鮭	2切れ	小麦粉	大さじ1
ベーコン	2枚	スープのもと	1個
たまねぎ	中1/2個	水	400cc
にんじん	中1/2本	牛乳	400cc
じゃがいも	2個	塩・こしょう・油	少々
油	大さじ1と1/2		

作り方

- たまねぎ、にんじん、じゃがいもを1cm角に切る。ベーコンは1cm幅に切る。鮭は1.5cm角に切り、酒またはワインをふっておく。軽く塩、こしょうしておく。
- なべに油を入れ、ベーコン、たまねぎを煎じ、小麦粉を入れていためる。(火加減注意)
- 水とスープのもとを入れて煮立て、にんじんとじゃがいもを加え煮かかくなったら鮭を入れ塩・こしょうで味をととのえ、牛乳を加えてひと煮たちする。

豆乳の抹茶ケーキ

卵も牛乳も使用しないケーキで、卵や乳にアレルギーのある子もみんなと一緒に食べられるおやつです♪

【材料 カップ10個分】

砂糖	100g	抹茶	4g
サラダ油	50g	小麦粉	140g
豆乳	150g	ベーキングパウダー	6g
		粉砂糖	適宜

【作り方】

- 粉類は合わせてふるう。
- 砂糖、油、豆乳を混ぜ合わせる。
- ②に①をさっくり混ぜる。
- カップに③を流して焼く。(目安: 180℃、12分)
- 校章などの模様をくり抜いて型紙を作り、上から粉砂糖をふって模様をつけると楽しいです。