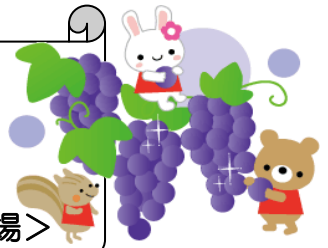


# 学校給食だより

平成27年度  
10月号

＜江田島学校給食共同調理場＞



さわやかに澄みわたった秋空が広がる季節になりました。「スポーツの秋」、「芸術の秋」、「読書の秋」などと言われるように、秋はいろいろなことにじっくり取り組むことができる時季です。

## 秋の味覚を味わいましょう!!

秋は「実りの秋」とも言われるように、この時季に「旬」を迎える食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

### こめ

給食で使用している米の銘柄（品種）は、「あきろまん」で、東広島市辺りで主に栽培しています。そろそろ給食で新米が味わえるかと思えます。



### さつまいも

さつまいもは、収穫したてのものより、冷蔵所で2～3カ月貯蔵したものが甘みが増しておいしいです。最近は見かけなくなりましたが、昔は芋床と呼ばれる場所で貯蔵していました。



### さといも

「人が住む里の芋」ということで「里芋」と呼ばれるようになったとか。山の「山芋」とともに、はるか昔から日本で食べられてきた芋です。



### りんご

りんごは種類がとても多い果物で、世界に7,500種類以上もあると言われ、そのうち日本では約85種類のりんごが栽培されています。また、世界で一番多く栽培しているりんごは、みなさんにも馴染みがある「ふじ」です。



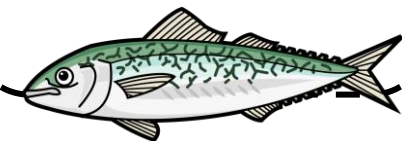
### かき

柿には、そのまま食べられる「甘柿」と渋抜きをしてから食べる「渋柿」があります。これらの違いは、柿に含まれる渋み成分のタンニンが口の中で溶けるかどうかで甘柿か渋柿かに分かれ、溶けると渋柿になります。



### さば

この時季に獲れるさばは、特に「秋さば」と呼ばれ、一年の中で一番脂がのってとてもおいしいです。



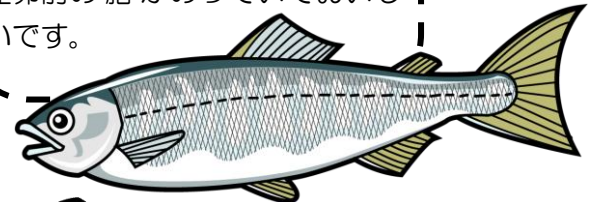
### さんま

秋に獲れる刀のように細長い魚というところから「秋刀魚」と名付けられたようです。脂ののったさんまは、脂肪分が20%ぐらいにもなるそうです。



### さけ

さけは川で生まれて海で成長して、数年後に生まれた川に戻ってくる魚です。9～11月に獲れるさけを「秋味」とも呼び、産卵前の脂がのっておいしいです。



秋になると昼間はポカポカ陽気、夜はぐっと冷え込む日が多くなってきて、この昼と夜の気温の差がおいしい食べ物の作り出すんだ。

また、人の体は寒い冬が来るのにそなえて、体に栄養を蓄えようとするため、秋にはおいしい食べ物がたくさん出回っているんだ。



江田島市の食育キャラクター  
「もりもりぼうや」