

きゅうしょく

給食だより

令和8年10月

水巻町立 小学校

あき みかく あじ 秋の味覚を味わおう



すこ ずつ 涼しくなり、秋の訪れを感じるようになりました。

あき は、「読書の秋」や「スポーツの秋」ともよばれていますが、やはり、一番は「食欲の秋」ではないでしょうか。秋は、新米や秋刀魚、栗、きのこ類、さつまいもなど、秋の味覚がたくさんあります。給食にも色々な秋の食材を使用する予定です。しっかりかんで、味わってほしいと思います。



新米は、その年の8月から10月に収穫されたお米です。その年をまたぐまで(12月31日まで)に精米・包装されたものが新米とよばれます。

新米は、水分を多くふくんでいるため、炊きあがると、ふっくらつやつや、もちもちとした食感があります。また、新米は噛むと口の中に甘みがひろがります。給食では麦ごはんが多いですが、10月は白ごはんの日を増やしているので、よく噛んで味わってほしいと思います。

秋刀魚は、秋にとれる刀のように細長い魚です。脂がのってとてもおいしいので、主に塩焼きや刺身で食べられています。昔は、秋にたくさんとれていましたが、最近では、温暖化による海水温度の上昇や、海外で秋刀魚を食べる人が増えてきたことによる漁船の増加などにより、漁獲量が少なくなっています。



最近では、安定した環境で栽培されたきのこ類(しめじや、えのき茸など)の流通により、一年中食べることができますが、本来の旬は秋です。きのこ類には、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多くふくまれています。

きのこ類には、グルタミン酸とグアニル酸といううまみ成分が多いので、調味料の使用量が減り、減塩につながります。

さつまいもには、食物繊維が多く、腸内環境を良くする働きがあります。また、ビタミンCも多くふくまれています。熱に弱いビタミンCですが、さつまいものビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱しても壊れにくいのが特徴です。しかし、水には溶けやすいので、ゆでるよりも、蒸したり焼いたりする調理法がおすすめです。

