

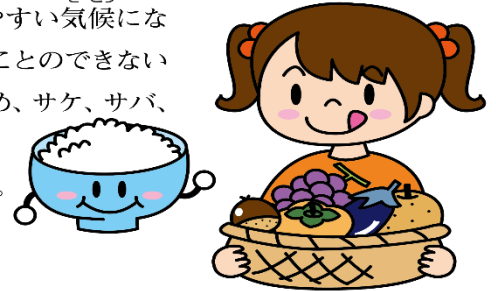
10月 給食だより

令和5年10月発行
上野学校給食共同調理場
学校栄養職員 知念祐花

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。



◎季節にはどんな特徴がある？

はる春

土の中から芽を出したばかりの山菜やたけのこ、冬の間ゆっくりと成長した野菜や果物がとれます。海では、魚や貝類の多くが卵を産む季節で、この時期においしくなるマダイやアサリなどが旬です。

なつ夏

日差しをたっぷりあびた、トマトやきゅうりなど、実がなる野菜が多く、色が濃い特徴があります。魚は、南の海から日本にやってくるカツオやアジなどの回遊魚、夏に産卵するキスなどが旬です。

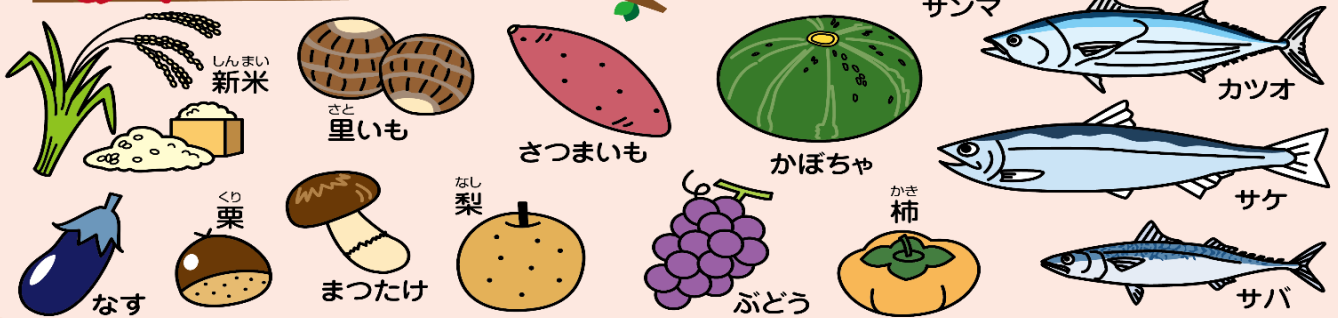
あき秋

おだやかな気候で、多くの作物が育ち、特に冬まで保存できる根菜やいも類がとれます。魚は、北の海から南に下りてきたサンマやサバなどの回遊魚が、脂がのっておいしいです。

ふゆ冬

寒い冬でも凍らないように糖度が高くなるため、根菜や葉物、果物もあまくおいしくなります。冷たい海で、脂がのっておいしくなる回遊魚のブリや、海底にすむフグやアンコウなどが旬です。

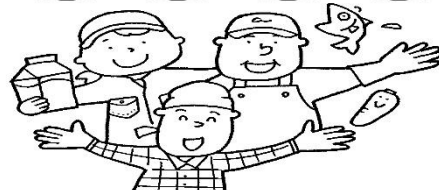
秋に美味しい食べ物



10月の地場産物 (宮古島産食材)

- ☆さつまいも
- ☆ピーマン
- ☆シークアーサー
- ☆モーウイ
- ☆ようさい (上野産)
- ☆べにいも
- ☆とうがん
- ☆きゅうり
- ☆ゴーヤー
- ☆もずく
- ☆とうがん
- ☆パイヤ
- ☆オクラ
- ☆えだまめ
- ☆アーサ

地産地消



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。