



給食だより

令和5年
栄養士 照屋恵美

旬の食材を食べよう！

旬の魚



秋刀魚

鮭

旬の魚はもともと脂が乗っていて、コクと深みが味わえ、魚が苦手な子どもでも、意外と好んで食べてくれます。この魚の美味しい時期がチャンスです！子どもと一緒にスーパーなどで、魚の形と名前を覚えながら選び食してみたいはいかがでしょうか！



鮭のオイル焼き・・・鮭に塩を振り、玉ねぎ・しめじ・えのきバターをのせてホイルに包んでオーブンで約10分焼きます。

さつまいも



主成分はでんぷんと糖分で、主食の代わりになるほど栄養があります。便秘や生活習慣病の予防に役立つ食物繊維が豊富です。さつまいもに含まれるビタミンCは、加熱しても崩れにくいので、焼いたり煮たりしても効率的にとれるので、美容効果も期待できます。栄養を無駄なく摂るためには、できるだけ皮つきのまま利用しましょう。



さつまいものバター焼き・・・さつまいもを皮つきのまま1センチ厚さの輪切りにし、フライパンにバターを敷きこんがりとした色がつくように焼いていく。さつまいもに火が通ったら最後に砂糖をふりかける。

きのこ類



低カロリーで、ミネラルやビタミン、食物繊維が豊富なきのこ類！カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、疲労回復に効果のあるビタミンB1、不足しがちな必須アミノ酸などが多く含まれています。生のものはすぐに鮮度が落ちるので、乾燥の活用や適当な大きさに切って冷凍するのも良いでしょう。ぬめりのあるきのこは、少量の塩を入れた湯でさっとゆでてから冷凍すると、うまみ成分が出やすくなり、美味しくいただけます。



ウインナーときのこのナポリタン

しめじ・エリンギ・玉ねぎ・ピーマン・ウインナーを炒めてスパゲティとからめてケチャップで味つけする。

10月10日 まぐろの日



726年の10月10日に、奈良時代前期の歌人・山部赤人がマグロ魚をしている様子を見て歌を詠んだことから、漁業団体が10月10日を「まぐろの日」と制定しました。この歌はのちに「万葉集」に掲載されています。また、2010年8月にマグロが市魚として制定され、2018年7月にはマグロの拠点産地に認定された那覇市。全国有数の生鮮マグロの産地である沖縄県の中でも、水揚量の約半数が那覇市の泊港となっていて、那覇はマグロの一大産地と言われています。10月10日「まぐろの日」には、まぐろの解体ショーや、なはまぐろを使ったいろんなメニューが紹介されるイベント等が行われます。沖縄県産の新鮮ななはまぐろをご家族で味わってみてはいかがでしょうか！これをきっかけに、まぐろが食卓に並ぶ機会が多くなるといいですね～