



# 10月

# 食育だより

## 「食欲の秋」到来!

秋は多くの食べ物が旬を迎えます。新米や栗、サンマなど、この時季ならではの味わいですね。気候も良く、おいしい物がたくさんあって、ついつい食べ過ぎてしまいがちな「食欲の秋」に、ご飯を中心とした「日本型食生活」を実践してみませんか。

### 日本型食生活とは

主食のご飯を中心に、主菜（魚介類や大豆製品）と副菜（野菜・いも類）、そして牛乳・乳製品や果物を適度に加えた、バランスのとれた食事です。



ご飯には、和・洋・中問わず相性の良いおかずがたくさんあります



参考文献：農林水産省HP「実践食育ナビ・日本型食生活を見直そう」平成27年7月1日

## 旬の味覚 りんご

秋にはさまざまな果物が旬を迎えます。その一つ、りんごは、青森県や長野県で多く栽培され、そのまま食べるほか、ジュースやジャム、缶詰などに加工されます。疲労回復に役立つリンゴ酸や、おなかの調子を整えてくれる食物繊維、生活習慣病予防に役立つポリフェノール類が含まれ、健康に役立つ食べ物です。皮に栄養が多いので、よく洗って皮ごと食べるとよいでしょう。

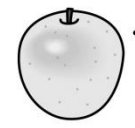
### いろいろなりんご



**ふじ** 日本で最も多く栽培されている



**紅玉** アップルパイなどお菓子の材料に

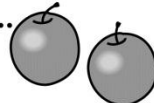


**王林** 独特なよい香りのする青（黄）りんご



**世界一** 500g以上もある大きなりんご

**アルプス乙女** 30gほどの小さなりんご



参考文献：「食材の基本がわかる図解事典」（成美堂出版）

## 今月のメニューから



### 2（金）いわしの日

10月4日は1（い）0（わ）4（し）の日です。いわしは傷みやすい魚で冷凍にすると味が落ちてしまうため、旬の時期に食べるのが一番です。給食ではいわしのすり身を使ってつみれ汁を作ります。

### 5（月）秋野菜のホワイトシチュー

秋が旬のきのこやさつまいもをたっぷり使ったシチューです。きのこはしいたけとしめじの2種類を入れます。この日以外にも今月は秋の味覚がたくさん登場します。

### 7（水）さんま

秋を代表する魚、さんまをかば焼きにします。さんまは漢字で「秋刀魚」と書き、その名のとおり「秋に獲れる刀のような形をした魚」との意味があるといわれています。

### 21日（水）練馬区内産 次郎柿

次郎柿は甘柿の一種で、果汁が少なく歯ごたえがあるのが特徴です。練馬区内で採れる柿を使用予定です。

### 22日（木）十三夜献立

10月25日は十三夜です。十五夜から約1ヶ月して巡ってくる十三夜は、十五夜に次いで美しい月だといわれ昔から大切にされてきました。十三夜は別名「栗名月」や「豆名月」ともいいます。給食では22日に栗おこわを出します。

### 23日（金）アップルパイ

文化発表会の前日には、旬のりんごを使ってアップルパイを作ります。パイシートに1つ1つ包み、オーブンで焼きます。アップルパイを食べて、次の日力を出し切ってくださいね。

