

ぱくぱく だより

2023年
10月号



木の葉が色づき、落ち葉や木の実が地面に広がる景色が見られると、季節はもうすっかり秋ですね。

10月はさつまいもが旬を迎えます。焼く、蒸す、煮るなど調理方法を幅広く楽しむことが出来るさつまいもは、切ると白い液体が浮き出てきます。これは整腸作用があり、便秘解消に役立つアラピンという栄養素ですので食べられます。さつまいもは太りやすいイメージがありますが、白米よりカロリーが低く、食物繊維やビタミンCが豊富な食べ物です。さつまいもそのものの甘みを味わってみましょう。ポイント：収穫直後より暫く寝かすほうが甘みが増します。

給食室より

朝晩と肌寒く感じる季節になりましたね。暑さも和らぎ、子供たちの食欲もぐんと増し、身体は冬に備えて少しでも多くの脂肪をため込もうとします。脂がたっぷりのった魚やエネルギーになるイモ類、甘く熟れた果物や木の实など、秋の美味しい味覚をたくさん食べて、冬に向けて元気な身体を作りましょう！

今月の 二十四節気

寒露 (かんろ) 10月8日頃
秋の長雨が終わり、本格的な秋の始まりです。大気が安定し、空気が澄んだ秋晴れの日が多くなります。

☆二十四節気とは☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変わり目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

霜降 (そうこう) 10月24日頃
朝晩がぐっと冷え込み、初霜の知らせが聞こえてくるのもこの頃です。山は紅葉で彩られます。冬支度を始める時期です。



《毎月19日は食育の日です》

食品ロスを減らそう



10月は食品ロス削減月間です。日本では国民1人当たり、毎日ご飯茶碗1杯分の食品を捨てているといわれています。食品ロスを減らすためには、「もったいない」「買いすぎない」「作りすぎない」という『3ないルール』を意識しましょう。

【買い物のポイント】

- ①買い物前に、冷蔵庫や冷凍庫にある食材をチェックする。
- ②使う分、食べられる量だけ買う。
- ③期限表示を知って、賢く買う。

(陳列棚の手前から取る)

食品ロスを減らすには、一人一人の心掛けが大切です。手軽にできることから始めてみましょう。

はりはり漬け



《約4人分》

- ・切干大根 30g
- ・人参 1/3本
- ・きゅうり 1/3本
- ・酢 大さじ1/2
- ・砂糖 大さじ1
- ・醤油 大さじ1/2

《作り方》

- ①切干大根を水で戻し、食べやすい長さに切ります。
- ②人参、きゅうりは細切りにします。
- ③切干大根、人参、きゅうりの順に茹で、水気を切っておきます。
- ④酢、砂糖、醤油を混ぜて、③と和えて完成です。

◎二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。

