



きゅうしよくだより



津市香良洲学校給食センター

秋の気配が濃くなってきました。新米も出始め、一年で一番食べものがおいしく感じられる時期です。毎日の食事をしっかり食べて、寒さの厳しくなる冬へ向けて、体を丈夫にしていきましょう。

給食では、さつまいもや秋刀魚など、秋の味覚と呼ばれる食べものを、使うようにしていきます。また、月末からは里いもやれんこん、白菜なども使いはじめます。食べものの移り変わりを感じてもらえれば幸いです。お楽しみに♪

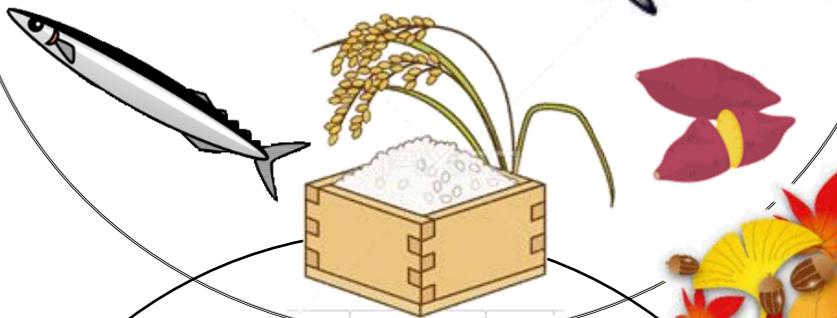


10月のこんだて紹介



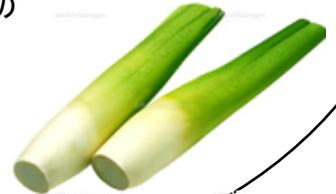
旬の食べもの

10月は、いろいろな「秋の味覚」が、味わえる時期です。給食でも、さつまいもや秋刀魚、カツオなどを使う予定です。また、給食で使う米も、10月から新米に変わります。一年中食べる主食ですが、新米ならではのおいしさを味わってもらえれば、と思います。お楽しみに♪



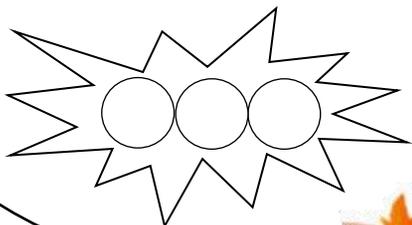
地産品「まこもたけ」

まこもたけは、イネ科の植物「真菰」の、茎からとれる野菜です。アクがなく、ほのかな甘さがあり、茹でて揚げて焼いても、おいしく食べることができます。津市の美杉町では、まこもたけがたくさん栽培されていて、9月末から10月初旬までの、1か月足らずに収穫されます。10日には、美杉でとれたばかりのまこもたけを使う予定です。お楽しみに♪



10月の行事食「シロモチくん」

10月12日・13日は、「津祭り」です。10月の給食では、毎年津祭りにちなんだ「祭りずし」と、「シロモチくん」を取り入れています。「シロモチくん」は、昔の津市の藩主・藤堂高虎の旗印である、三つの白丸から考えられた料理です。三つ並べて蒸した白玉団子に、教室できなこをまぶします。しっかりかんで、いただきます。



旬の食べもの

きのこも、秋の味覚として知られています。きのこの仲間は、涼しい時期に成長するものが多く、松茸や舞茸、シメジなどが、秋に旬を迎えます。給食では栽培されたきのこを使いますが、秋の味覚として、あまり使わない生しいたけや、エリンギを入れた「きのこカレー」を予定しています。お楽しみに♪

