

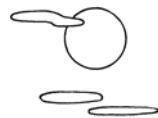


給食だより

令和7年度
津市立南が丘小学校

長い夏もピークを過ぎ、朝晩は涼しい季節になってきました。気温差で体調を崩しやすい時期でもありますので、しっかり食べて規則正しい生活を送るようにしましょう。

今年の「中秋の名月」は、10月6日です。



「中秋の名月」は、一年で最も月がきれいに見える日で、昔からお月見をする風習があります。おいしい芋が収穫できる時期であることや、満月を丸い芋に見立てたことから、芋名月とも呼ばれ、芋を備える風習もあります。10月6日の給食は、中秋の名月に合わせて里芋を使った「芋煮」が出ます。



食欲の秋がやってきました!!

10月になり、秋が旬の食材が多くとれる季節になってきました。新米や、さつまいも、きのこなど、秋においしい食材がたくさん収穫されます。また、海でも秋が旬の魚が水揚げされています。10月2日には、「かつおのごまからめ」が出ますが、かつおは、年に2回、旬があります。春にとれるかつおは、「初がかつお」と呼ばれ、脂が少なくさっぱりとした味わい、秋にとれるかつおは、「戻りがかつお」と呼ばれ、脂がのっています。お刺身でもおいしいですが、「かつおのごまからめ」は、魚が苦手な人も食べやすいメニューですので、レシピを参考におうちでも旬のかつおを味わいましょう。また、秋が旬の食べ物は、夏の疲れをとる働きがあります。給食にも、秋が旬の食材がたくさん出るので、探してみてくださいね。

作ってみよう! 給食メニュー★ かつおのごまからめ

【材料】一人分

- ・かつお 50g
- ・酒(下味用) 0.5g
- ・しょうが 0.5g
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油
- ・濃口醤油 3g
- ・さとう 2g
- ・みりん 1g
- ・いりごま 2g

【作り方】

- ①しょうがはすりおろし、かつおは角切にして下味用の酒と生姜で下味をつけておく。
- ②①かつおに片栗粉をまぶし、170℃程度の油で8分を目安に揚げる。
- ③醤油、砂糖、みりんを鍋に煮立て、たれを作る。
- ④揚げたかつおとたれ、ごまを絡める。

※材料の分量は、給食で大量に作る際の一人あたりの分量です。
調味料やだしの分量などは、様子を見て調整してください。



10月10日は、祭りずしと、シロモチくんが出ます。10月10日、11日、12日には、津市で津まつりが行われ、津市の町がとてにぎわいます。お祭りにも登場するシロモチ君は、藤堂高虎公が、団子好きだったことからうまれた、ご当地キャラクターです。津まつりメニューを味わって、食の面からお祭りを盛りあげましょう♪