

ランチニュース



平成20年10月
大府市教育委員会
大府市学校栄養士会

今月のテーマ

食べ物の自然の恵みについて知ろう

海に囲まれ、気候や風土の変化に富む日本では、季節や地域によって、いろいろな野菜や果物、魚介類が収穫、漁獲されます。しかし、最近では、栽培技術や保存技術の発達、海外からの輸入が増えるなど、季節に関係なく一年中味わうことができる食べ物が増えています。

● “旬” の食べ物の良いところは？

旬の食べ物は味もよく、体にいいものがたくさんあります。夏が旬の野菜には、トマトやキュウリなどがあり、これらは生のままでよく食べられます。水分が多いので体を冷やす効果があります。冬の野菜には、大根などの根菜類を始め、白菜やねぎなどがあります。体が温まる煮物や汁物によく合います。

味



野菜や果物は、水みずしさ、柔らかさ、香り、シャキシャキとした歯触りなどがあります。また、魚は脂がのり、身が締まっておいしいです。

栄養



ビタミン類は、野菜など露地栽培の旬の物の方が豊富です。魚は、不飽和脂肪酸であるDHAやEPAを多く含んでいます。

価格



たくさん出回るので、いつもより安い価格で買うことができます。

◎ 学校給食は、旬の食材を取り入れて季節感のある献立を考えています。

● 愛知の野菜・果物のたくさんとれる時期は？

※色の濃い部分がたくさんとれる時期

品目	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
たまねぎ												
ふき												
とうがん												
にんじん												
れんこん												
はくさい												
キャベツ												
ブロッコリー												
ちんげん菜												
梨												
ぶどう												

旬の食べ物を使って！

- (材料 4人分)
- さつまいも…中1本
 - れんこん…50g
 - 揚げ油 …適宜
 - 豚肉 …100g
 - ごま油 …小さじ1
 - にんにく…1かけ
 - ごま …小さじ1



- A
- 砂糖 …大さじ1
 - みりん …少々
 - しょう油 …大さじ1.5
 - コチュジャン…小さじ1

給食レシピ紹介…「さつまいもと豚肉の韓国風煮」

〈作り方〉

- さつまいもはサイコロ切り、れんこんは厚めのいちょう切りにし、それぞれ素揚げをする。ごま油を熱し、みじん切りのにんにくと豚肉を炒める。
- Aの調味料で味付けし、①とごまを振り入れ、火を止め仕上げる。



毎月19日は「食育の日 ~おうちでごはんの日~」

