

## 給食だより

令和6年10月

さいたま市立大砂土小学校

涼しく過ごしやすい季節になりました。旬のおいしい食材が多く出回り、食欲も旺盛になる「食欲の秋」がやってきました。給食では、10月はさつまいもやカボチャ、きのこ類、梨、みかんなど、旬の食材を提供する予定です。御家庭でも、旬の食材を使った料理で『秋』を感じてみてはいかがでしょうか？

## 旬の食材を味わいましょう！

給食で登場予定の旬の食材を使ったメニューを紹介します。

10月1日(火)

梨

シャキシャキした食感が特徴で、8～11月に旬を迎えます。10月以降は新高や二十世紀、あきづき、新興、南水、にっこりなどの品種が出回ります。



10月10日(木)

かぼちゃのシチュー

夏に収穫し、貯蔵されて甘みが増したかぼちゃを、シチューに入れます。かぼちゃの甘みを感じられるよう塩分を調整して作ります。



10月24日(木)

みかん

9月～12月に旬を迎えます。時季により、極早生、早生、中生、晩生と収穫される時季や皮の色、味、薄皮の厚さなどによって、呼び方が変わります。



10月30日(水)

さつまいご飯

もち米入りのご飯にさつまいもを入れます。さつまいもの甘みを感じられるように、ほんのり塩味を足して炊飯します。



秋が旬の食材は他にもこのようなものがあります。



秋刀魚



鮭



鯉



蓮根



きのこ類



栗



里芋



柿

## ★レシピ紹介★

「つぼみの日」の献立から、つぼみサラダを紹介します。みそやねりごま、マヨネーズを使ったドレッシングが野菜によくからんでおいしいです。

## つぼみサラダ

《分量：4人分》

カリフラワー	120g
ブロッコリー	120g
人参	20g
キャベツ	100g
赤みそ	小1と1/2
砂糖	小2弱
しょうゆ	小1/2
酢	小1弱
ごま油	小1
白練りごま	15g
マヨネーズ	小2弱

《作り方》

- ①カリフラワーとブロッコリーは小房に分け、人参は千切り、キャベツは短冊切りにし、それぞれ茹でて冷ます。
- ②マヨネーズ以外の調味料を全て合わせて加熱し、粗熱がとれたらマヨネーズを合わせる。
- ③野菜とドレッシングを合わせる。

毎年好評なドレッシングです。ぜひお好みの野菜でサラダを作ってみてください。

