



# きゅうしょくだより 10月



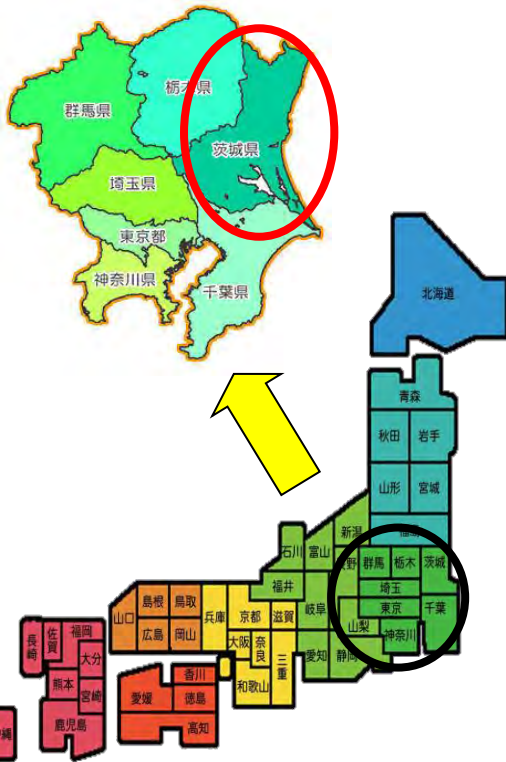
秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。旬とは、その食べ物がたくさんとれる上に、1年のうちで最もおいしく栄養価も高くなる時期のことです。現在は、海外からの輸入や栽培技術の進歩などにより、いろいろな食べ物を1年中手に入れることができますが、季節ならではのおいしさを味わってみてはいかがでしょうか。



## たべっピーの 日本全国 たべものの旅!

今月紹介する都道府県は.....

# 茨城県



茨城県は、首都圏に位置しながら、広い平地の多くが農地で日本有数の農業のさかんな県です。野菜や果物、米づくりがさかんなほか、森ではキノコ類がとれます。また、アンコウなどの海の幸にも恵まれています。全国的に有名な水戸納豆は、産地ならではの食べ方がみられます。

### 【ぬっぺ汁】

ぬっぺ汁は、もともと「のっぺい」と呼ばれ、漢字では「濃餅」とか「能平」と書きます。さといも等を用いたぬるっとした感触のある煮込み汁で、日本各地で郷土料理として親しまれています。だしには、するめやかたお節、こんぶなどの干物が使われ、結婚式などのお祝いの席や法事などのふるまい料理として作られています。

## 学校給食食材の放射能測定の結果について

第3回（9月13日 測定結果）

にんじん（北海道産）	不検出
キャベツ（長野県産）	不検出

不検出：セシウム(134, 137)の合算が 25 μBq/kg以下

※次回の測定は10月4日の予定です。

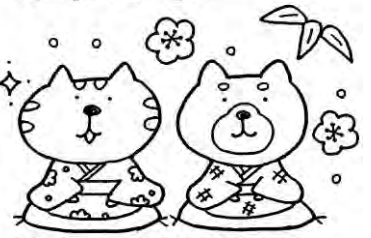
測定結果については、毎月の給食だよりでお知らせします。また、県教育委員会のホームページで、測定結果を随時掲載していますので、参考にしてください。

※県ホームページのURL：

<http://www.pref.shizuoka.jp/kyouiku/index.html>

# 大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。

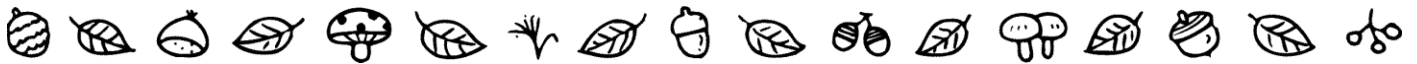


**いただきます**

食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

**ごちそうさま**

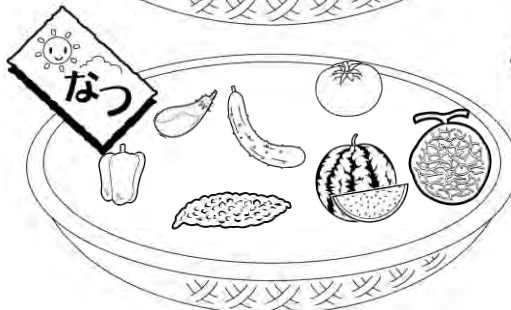
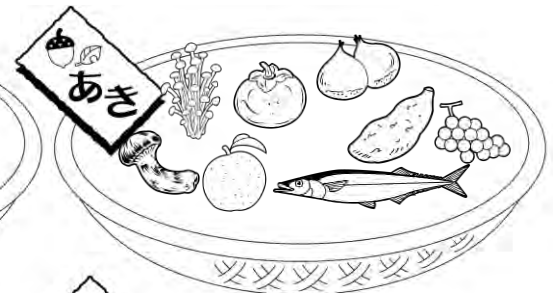
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。



## たべものの旬について学ぼう

旬とは、その食べ物がたくさんとれ、1年のうちで最もおいしく、栄養価が高くなる時期のことです。

現在は、海外からの輸入や栽培技術の進歩などにより、1年中手に入れることができるものが多いですが、旬の食べ物をぜひ覚えましょう。



学校給食で提供されている「かみかみポテト」を紹介します。ご家庭で作ってみてください。

## かみかみポテト

### 作り方

材 料 4 人 分

- さつまいも.....100g
- 水煮大豆.....60g
- でんぷん.....適量
- 煮干し.....10g
- 揚げ油.....適量
- たれ
- 砂糖.....大さじ1
- しょうゆ.....大さじ1/2
- 水.....小さじ2

1. たれの調味料を鍋に入れて一煮立ちさせる。
2. さつまいもを角切りにし、水にさらしておく。
3. 水煮大豆にでんぷんをまぶしておく。
4. 2と3を揚げる。
5. 煮干しは、フライパンで炒っておく。
6. 4と5にたれをからめる。

おやつにもオススメです♪