



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。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 静岡 食べ物の旅!

今月紹介する

静岡県の郷土料理は・・・

「おけんちゃん」



「おけんちゃん」の名前の由来は、けんちん汁と同じ建長寺から来たものです。けんちん汁は汁物ですが、「おけんちゃん」は煮物です。

昔、武士が戦いに行くときに腹持ちを良くするために、家にある食材を入れて煮込んで作ったのが始まりと言われています。最初は「けんちゃん煮」と呼ばれていましたが、いつからか「おけんちゃん」と呼ばれるようになったそうです。

沼津市の愛鷹地区では昔、主な行事のときに家でとれた野菜を使って作っていたそうです。

学校給食食材の放射能測定の結果について

第3回（9月7日 測定結果）

根深ねぎ（秋田県産）	不検出
青ピーマン（若手県産）	不検出

不検出：セシウム(134, 137)の合算が 25 μSv/kg以下

※次回の測定は10月7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>

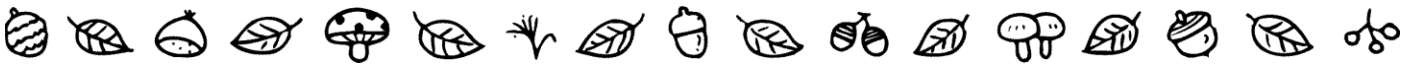
「手前から買う！」で食品ロスを減らそう



食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べる時だけでなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにします。

すぐにできる
食品ロスを減らす方法

残さず
食べよう



食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



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。給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきましょう。

<p>アスパラガス</p> <p>そら豆</p> <p>たけのこ</p> <p>はる 春</p> <p>はる 旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p> <p>アサリ</p> <p>セロリ</p> <p>いちご</p> <p>菜の花</p> <p>清見</p>	<p>もも 桃</p> <p>とうもろこし</p> <p>すいか</p> <p>えだまめ 枝豆</p> <p>アジ</p> <p>なす</p> <p>トマト</p> <p>きゅうり</p> <p>なつ 夏</p> <p>夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p>
<p>れんこん</p> <p>りんご</p> <p>だいこん 大根</p> <p>ふゆ 冬</p> <p>冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘い味を感じるものが多いです。</p> <p>ほうれん草</p> <p>ゆず</p> <p>ブリ</p> <p>ねぎ</p> <p>みかん</p> <p>はくさい</p>	<p>きのこ</p> <p>ごぼう</p> <p>にんじん</p> <p>さつまいも</p> <p>くり 栗</p> <p>サンマ</p> <p>かき 柿</p> <p>ぶどう</p> <p>さといも</p> <p>あき 秋</p> <p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p>