

# 食育だより



令和3年度 10月号

男鹿市立小中学校  
南部共同調理場

## 実りの秋に感謝しよう！

お米に芋、野菜、果物など、多くの食材が収穫の時季を迎えました。農家のみなさんが手塩にかけて育てた食材を、感謝して食べましょう。季節の食材には、その時期に必要な栄養素がたくさん含まれています。旬の食材を意識して食べたいですね。

### 地場産物のよさを知ろう

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいて「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

### 今月の男鹿産

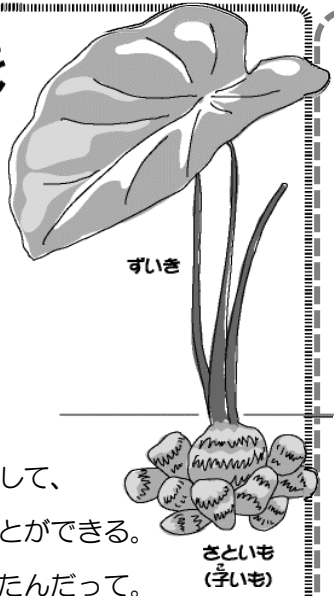
- じゃがいも
- にんじん
- さつまいも
- 梨(なし)
- 秋鮭(さけ)
- 米(あきたこまち)
- ブルーベリー(※)

※がるべりーガーデンさんの冷凍ブルーベリーを、蒸しケーキに使用します。(8日)

今月のたべもの

## さといも

さといも 里芋も「いも」なので秋の味覚。  
 おや 親いもから、こ 子いも、まご 孫いも…と  
 が増えていくので、縁起が良いと言  
 われ、お祝い料理にも使われる。  
 さといもはぬるぬるしているところが  
 パワーの秘密。そして、秘密はそれ  
 だけではないよ。茎は「ずいき」として、  
 煮たり、酢につけたりして食べることができる。  
 は 葉は昔、雨の日の傘代わりに使ったんだって。



### 10/7(木) さといものそぼろ煮

- 〈材料4人分〉
- さといも…200g
  - 鶏挽肉…50g
  - 玉ねぎ…1/2個…みじん切り
  - 人参…1/3本…みじん切り
  - グリーンピース…20g
  - おろししょうが…小さじ1/2
  - 油…小さじ1
  - 醤油…大さじ1 ●みりん…小さじ1
  - 砂糖…小さじ1/2 ●片栗粉…小さじ2

- 〈作り方〉
- ①里芋は皮をむき一口大に切る。固めに火が通るまで、水から茹でる。(下茹で)
  - ②中火で挽肉、しょうがを油で炒め、色が変わったら人参、玉ねぎを加える。
  - ③酒、砂糖、醤油、みりんを順に加えて一煮立ちしたら、①の里芋を加えて蓋をし、中～弱火で里芋に味が染みるまで煮る。途中でグリーンピースを加える。
  - ④水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。

### 【ブックメニューのお知らせ】

10月27日～11月9日は読書週間です。11月の給食に絵本に登場する料理を何品か提供します。お楽しみに！

