



# 10月 食育だより

秋は多くの食べ物が旬を迎えます。現在では栽培や養殖、保存などの技術が向上するとともに外国からの輸入によって一年中お店に並ぶものも多くありますが、地域でとれた旬のものを食べることは体に良いだけでなく地球環境を守ることもつながります。気候も良く、おいしい食べ物がたくさん採れる「実りの秋」に旬の食べ物を味わってみませんか。

## 実りの秋 ～旬の食べ物を味わいましょう～



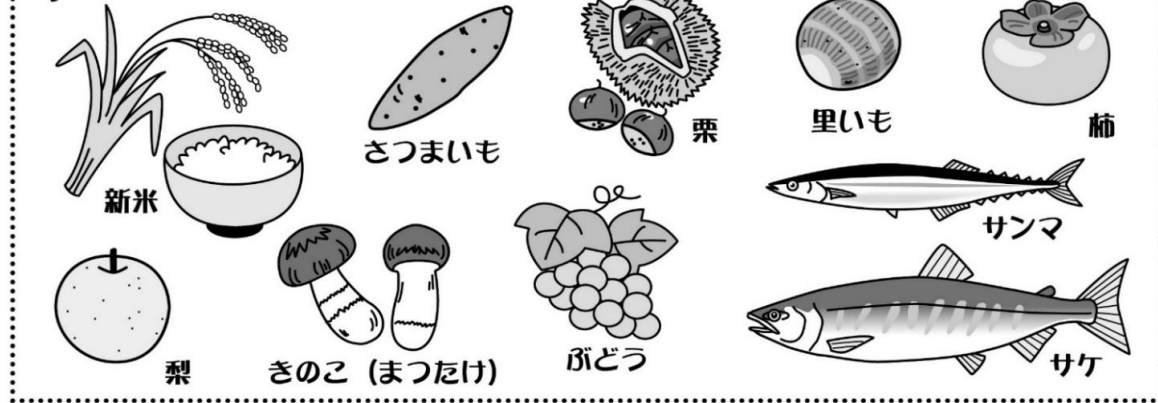
野菜や果物などの農作物、魚介類には栄養がたくさんとれておいしい「旬」の時期があります。



### 地場産物食材

米・大豆は飯能市の精明地区で収穫されたものを年間を通して使用しています。また、季節の果物やマコモタケ・ねぎを地元農家さんと相談しながら使用しています。

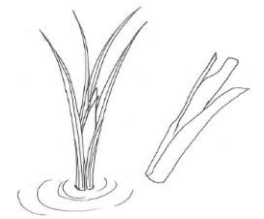
### 秋が旬の食べ物



米



大豆



マコモタケ

### 今月の給食より

- ・季節の料理 まこも入りしょうゆ焼きそば、まこもの混ぜごはん、おにまん、秋野菜のかき揚げ丼、なめこ汁
- ・地場産物（飯能市産） 米、大豆、ねぎ、マコモタケ
- ・旬の食材 鮭、さつまいも、マコモタケ、きのこ、ぶどう、りんご、みかん

17日の鯛めしは新メニューです。農林水産省による国産農林水産物販路開拓事業で無償提供される真鯛を使用して作ります。

### 旬の食材

#### 【新米】

私たち日本人の食生活に欠かせないお米は全国各地で様々な品種が栽培されていて、毎年8月頃から収穫が始まり、9月・10月には たくさんの新米がお店に並ぶようになります。新米は普通のお米より水分を多く含み、香りよく粘りが強いのが特徴です。ちなみに「新米」の表示は収穫した年の12月31日までに精米し袋詰めしたものだけにつけられます。

#### 【鮭】

日本で一般的にサケといわれるのは「シロサケ」です。他にギンザケ、ベニザケなどの種類があります。鮭には川で生まれ、海で育ち、卵を産むために故郷の川へ帰ってくる習性があります。また、鮭の身のピンク色はエサのエビやカニに含まれる「アスタキサンチン」という色素成分によるもので、抗酸化作用や動脈硬化の予防に効果があると言われています。

#### 【さつまいも】

さつまいもは江戸時代のはじめ琉球で栽培が始まり、その後鹿児島に伝わりました。当時は甘藷(かんしょ)と呼ばれていましたが、全国に知られるようになってからは鹿児島県の昔の呼び名「薩摩(さつま)」から「さつまいも」と呼ぶようになりました。川越市の周辺はさつまいもの名産地です。江戸時代、川越は「江戸の台所」と呼ばれ、川越で栽培された作物は今の東京、江戸に運ばれていきました。特に焼き芋が江戸で大流行すると川越産のさつまいもの味の良さが評判になりました。

#### 【マコモタケ】

マコモタケは東アジアや東南アジアに分布しているイネ科の植物で、日本でも全国の川や湖などの水辺に群生しているのを見ることができます。中国やベトナム、タイなどのアジア各国では古くから食用や薬用として使われ、食用とするのは根元に出来る肥大した茎の部分です。クセがなく柔らかい筍のような歯ざわりがあり、ほのかな甘味ととうもろこしのような香りがします。茹でたり焼いたり炒め物に向いているほか、新鮮なものは生食することもできます。日本ではまだまだ知られていない食材ですが、近年、地域の特産にしていこうという動きが各地で見られ、飯能市でも栽培されています。

