

日中は、汗ばむような陽気でも、朝夕は肌寒く秋を感じる季節になりました。朝夕と日中の気温差に体調を崩しやすくなります。衣服の調節をするなどして十分に気を付けましょう。

また、「秋」は、色々な作物が収穫を迎える季節でもあります。給食でも秋が旬の栗やさつまいもを使ったメニューが出ます。楽しみにしててくださいね。

## くり

「桃栗三年柿八年」といわれるとおり栗の木は生長が早く、すぐに大きくなります。栗は、イガ(皮)の中に入っています。みなさんが食べている部分は、実は種なのです。通常イガ(皮)の中には、3個の栗が入っています。給食では、2日に秋の香りご飯で栗を使っています。

イガ(皮)の中に入っている栗



## さつまいも



さつまいもは、食物繊維が豊富で、ビタミンB・C・E・カリウムなども含まれ栄養バランスにすぐれた食材です。ビタミンCは加熱に弱いのですが、さつまいものビタミンCは、他の野菜に比べて熱に強いので、調理の幅も広がります。栄養を多く含む皮も一緒に食べるとよいです。給食では、11日のさつまいものみそ汁、17日にさつまいもとりんごの重ね煮、25日のさつまいも汁で登場します。

## 10月の新献立(調理士さんおすすめレシピ)紹介

10月の新献立の紹介は、調理士さんおすすめレシピの「ジャージャー麺」を紹介します。この献立は、令和5年度『給食調理士さんおすすめレシピ』で門司特別支援学校の調理士さんが考えた献立です。

ジャージャー麺は、以前、給食にあったメニューで人気のメニューでした。

以前のジャージャー麺は、麺を茹でたものとみそ味の具材を別々に配食して食べる時に混ぜていました。リニューアルしたジャージャー麺は、麺とみそ味の具材を混ぜています。にんじん、たまねぎ、小松菜、白ねぎなどたくさんの野菜を使っています。味わって食べてくださいね。

10月31日(木) 登場

