



ランチタイム

10月

久留米市教育委員会
久留米市栄養教諭等研究会

少しずつ涼しくなり、秋らしい気候になってきました。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期です。「食欲の秋」を楽しみながらしっかり食べて、元気な体を作りましょう。

旬の食べ物を味わおう

食べ物が一番よく採れておいしくなる時期を、食べ物の「旬」といいます。秋が旬の食べ物と、その働きを紹介します。

さつまいも



甘味やホクホクとした食感が特徴です。おなかの調子を整える働きをする食物繊維が多く含まれています。

かき



久留米市で多く作られている果物です。かぜを予防する働きがあるビタミンCが含まれています。

さんま



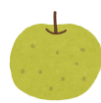
刀のような形をしているため、漢字では「秋刀魚」と書きます。血液をサラサラにするEPAやDHAが含まれています。

きのこ



「しめじ」「えのきたけ」「しいたけ」など、たくさんの種類のきのこが旬を迎えます。カルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれています。

他にもたくさんあります！



くり ぶどう りんご なし ごぼう れんこん さば など

今月の給食にも、秋が旬の食べ物がたくさん使われています。探してみてくださいね。



元気にここ給食レシピ

今月の給食から、おすすめメニューのレシピを紹介します

ひき肉のケチャップ炒め（4人分）

【材料】

- 牛豚合ひき肉 …120g
- 水煮大豆 …… 80g
- 玉ねぎ ……160g
- しめじ …… 40g
- にんにく …… 1g
- 油 ……適量
- ホールトマト缶 ……40g
- ★ケチャップ ……大さじ1強
- ★トマトピューレ ……小さじ2
- ★ウスターソース ……小さじ1/2
- ★塩 ……少々
- ★こしょう ……適量
- 片栗粉 ……小さじ2

【作り方】

- 玉ねぎ、にんにくはみじん切り、大豆、しめじは粗く切る。
- 油をひいたフライパンで、にんにく、肉、玉ねぎ、大豆、しめじを炒める。
- ホールトマトをつぶして入れる。
- 調味料★を入れて混ぜ、水で溶いた片栗粉を入れる。

キャロットライス（4人分）

【材料】

- 米 ……300g（2合）
- 小麦 ……20g
- にんじんジュース ……50ml
- 水 ……360ml
- にんじん ……40g
- バター（有塩） ……7g

【作り方】

- にんじんはみじん切りにして、バターで炒める。
- 炊飯器に、米と小麦、にんじんジュース、水、①を入れて炊く。

10月10日の「目の愛護デー」に合わせたメニューです。目の働きを助ける「カロテン」たっぷりのにんじんをごはんに炊きこみました。「キャロットライス」に、「ひき肉のケチャップ炒め」をかけて、いただきます。



中秋の名月

秋は空気が澄んでいて晴れる日が多く、特にきれいな月を見ることができます。今年の「中秋の名月」は10月6日（月）です。昔からお月見のときには、月のように丸い月見団子や、ちょうど収穫の時期を迎える里芋をお供えする習慣があります。ぜひご家庭でも、お月見を楽しんでみてください。