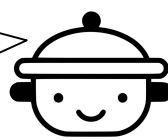




食育だより

10月
平成24年度



味わいの秋！

ようやく気候も涼しくなり、旬の食材がそろいました。

舌で感じる味覚だけでなく、目で楽しんだり、旬を学んだりすると「おいしい」の幅が広がります。秋の「おいしい」を見つけましょう！

弥彦産！！



米

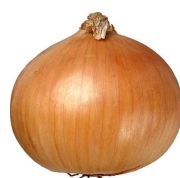
15日から
新米です！



みそ



ねぎ



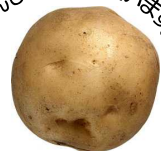
たまねぎ



キャベツ



さつまいも



給食は
「だんしゃく」を使います。

じゃがいも

さといも



「くりごはん」の登場だよ～！

17日は「くりごはん」です。

新潟県でも「くり」はたくさんとれますが、給食では「皮がむいてあるくり」をお店から購入しています。

そのため、産地を選ぶことができず、生産量の多い四国・九州地方でとれたものを使っています。



目で味わおう！



かきのもと

31日は「菊の花あえ」です。
食用菊のひとつ、「かきのもと」を使ったおひたしです。

美しい赤紫色です！



カラーじゃなくて残念！

おいしい魚♡食べくらべ

10日 ますのすけ



お店では「キングサーモン」と呼んでいるところが多いです。

鮭の仲間の中でも大きくて、脂がのっています。

16日 ぎんざけ

これもカラー
↓じゃなくて残念！



鮭の仲間です。名前のとおり銀色で、背中から尾にかけて小さな黒い水玉模様があります。

実の色が濃い赤で、焼いても白っぽくなりません。

30日 ほっけ



さっぱりとした白身の魚の中でも、脂がのっています。

鮮度が落ちるのが早いので、すぐに開いて干物にすることが多いです。



しいたけ

毎年10月から弥彦産が納品されていましたが、今年は気温が高く、雨の降りも少ないため、生育が遅いので、11月から登場します！

WHAT IS
しおこうじ？

30日は「ほっけ」を「しおこうじ」に漬けて焼きます。



米にコウジカビなどを繁殖させたものが「米こうじ」。「しおこうじ」とは、米こうじと塩、水を混ぜて発酵させた、日本の伝統的な調味料です。日本では昔から野菜や魚を漬けるのに使っていました。ところが、2011年後半頃から「しおこうじブーム」が起り、改めて、テレビや料理本に取り上げられています。肉や魚を漬けると、うまみがUP！