

さわやかに澄み切った秋空が広がる季節になりました。

「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように、秋はいろいろなことにじっくり取り組むことができる時季です。そして「味覚の秋」ともいわれるようにおいしい食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝し、秋の味覚を楽しみましょう。

秋の味覚をかみしめよう！～ かむことの4大効果 ～

よくかむことで・・・

- 消化を助ける！ 食べ物が小さくなり、だ液と混ざって消化がスムーズになります。
- 太りすぎを防ぐ！ 脳が刺激され、満腹感を感じやすくなります。
- 脳のはたらきを高める！ 脳への血流がよくなり、脳の各部位が刺激されます。
- むし歯を予防する！ 口の中をきれいに保ち、歯を丈夫にするだ液がよく出ます。



秋に食べ物が

おいしいのはなぜ？

秋になると昼間は気温が高く、夜はぐっと冷え込みます。この昼と夜の気温の差がおいしい食べ物を作り出します。また、私たちの体は、寒い冬が来るのにそなえて、体に栄養を蓄えようとしています。そのため、秋はおいしくなった食べ物をたくさん食べられるようになるのです。



◆10月5日 熊本県郷土料理◆

10月5日は、郷土料理として熊本県の料理が登場予定です。高菜そぼろ丼に入っている「高菜漬け」は、塩漬けを乳酸菌発酵させた九州を代表する漬物です。高菜は熊本県阿蘇地方で盛んに栽培されています。だご汁の「だご」とは熊本弁で団子のことをさし、小麦粉をちぎった団子が入った郷土料理です。農作業に忙しい農家の人々が、食事の手間と時間を節約するために作られたと言われてい



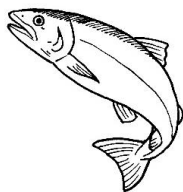
◆10月28日 インドネシア料理◆

10月28日は、世界の料理としてインドネシア料理が登場予定です。ナシゴレンとは、インドネシアでよく食べられているチャーハンのようなもので、ナシゴレンの「ナシ」は「ご飯」、「ゴレン」は「炒める」という意味です。ソトアヤムはスパイスのきいた鶏肉のスープのことで、「ソト」が「スープ」、「アヤム」が「鶏肉」という意味があります。クミンとターメリックを入れる予定なので、見た目が黄色いスープになります。



鮭(さけ)のお話

10月14日の給食に登場！



秋が旬のサケですが、秋以外の、春から夏にかけてとれるサケのことを何と呼びでしょう？

- ①秋知らず (あきしらず)
- ②旬知らず (しゅんしらず)
- ③時知らず (ときしらず)

A 答えは・・・③

春から夏にとれるものを「時知らず」、秋にとれるものを「秋鮭」「秋味」と呼び、また若いサケを「鮭児(けいじ)」、これから卵を産むサケを「目近(めぢか)」と呼びます。名前がたくさんあることから、サケが昔から親しまれてきた食材だということがわかります。サケは川で生まれ、北の海で大人になり、生まれた川に帰ってきて卵を産みます。9～10月、帰ってきたサケを海に仕掛けた大きな網で捕まえる漁が北海道で行われます。

サケの身は赤いですが、これは食べるエサによって赤くなるもので、実は白身魚です。卵巣をすじこ、それを1粒ずつほぐし、塩漬けにして加工したものがいくらです。

