



# 給食だより

令和5年 10月

草津市学校給食センター

電話 077-563-4380

草津市第二学校給食センター

電話 077-568-5115

## 「秋の味覚」を味わおう！

秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。この季節ならではのおいしさを味わってみてはいかがでしょうか。



### 秋が旬の食べ物



新米



さつまいも



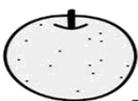
栗



里いも



柿



梨



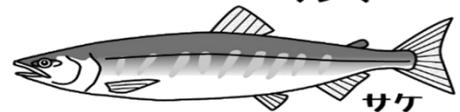
きのこ (まつたけ)



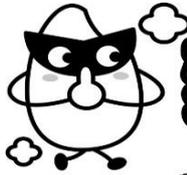
ぶどう



サンマ



サケ



## 変身するお米

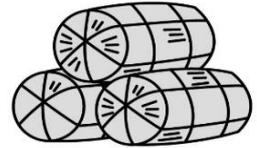
新米の季節です。昔から日本人の暮らしに深く関わってきたお米。炊いてご飯として食べるほか、粉にしたり、発酵させたりして、いろいろな形で食べられてきました。残った稲わらや糠も無駄にすることなく活用します。



稲 → 稲わら → 俵・縄・むしろなど

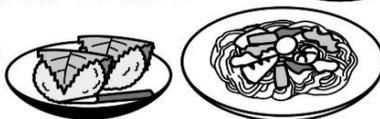
玄米 → 糠 → 漬物・アク抜きなど

白米 → 米飯・もち・あられなど



粉にする (うるち米の粉…上新粉など  
もち米の粉…白玉粉など)

柏もち・桜もち・もなか・  
米粉パン・ビーフンなど



発酵させる

酢・酒・みりん・  
みそなど



おすすめ

### 給食レシピ

減塩！

#### 春雨とチンゲン菜の中華あえ

【材料：4人分】

チンゲン菜	80g
きゅうり	40g
乾燥カット春雨	8g
乾燥カットわかめ	1g
三温糖	小さじ1
酢	小さじ1.5
淡口しょうゆ	小さじ1.5
ごま油	小さじ0.5
食塩	適量

【作り方】

- ①チンゲン菜は1cm幅に切り、きゅうりは3mmの輪切りにする。それぞれ熱湯にくぐらせ、食べやすい柔らかさになるまで茹で、冷水で冷ましておく。
- ②春雨は熱湯、わかめは水でそれぞれもどしておく。
- ③水気を切った①②を調味料で和える。塩気が足りなければ食塩を足しながら味を整える。

\*分量は給食の量です。調味料は大量調理のため少なめです。ご家庭では調整してお作りください。

### 朝食を 食べよう！

朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になるので、脳が活発に動きだします。

