



9月 きゅうしょくだより



だせいふしがつこうきゅうしょくだより
太宰府市学校給食会

旬の食材について知ろう！



旬とは、野菜、果物、魚などの食べ物が1年の中で、一番おいしく、たくさん収穫できる時期のことです。今では栽培技術の発達や外国からの輸入のおかげで、季節に関係なく1年中いろいろな野菜や果物がスーパーマーケットなどに並んでいます。しかし、四季のある日本では、春夏秋冬のそれぞれに季節を感じることで旬の食材がたくさんあります。

旬の食材は、その時期にたくさん収穫ができるので価格が安く、栄養価も高いのが特徴です。また、旬の食材を食べることで、日本ならではの四季を楽しむことができ、食卓を通して季節の移り変わりを感じられます。学校給食では、季節ごとに旬の食材を積極的に取り入れています。



春

たけのこ そらまめ アスパラガス いちご



春野菜は、冬の寒さを乗り越えて育つため、香りが強く、ほろ苦さや独特の風味があるのが、特徴です。

夏

きゅうり トマト とうもろこし なす



暑い夏に太陽の光をたくさん浴びて育つ夏野菜は、水分や栄養を豊富に含んでいるのが特徴です。

秋

さつまいもきのこ かき なし



秋野菜は、夏の暑さを乗り越えて育つため、栄養価が高く、甘みがあっておいしいものが多いのが特徴です。

冬

だいこん はくさい ブロッコリー みかん



寒さに負けず元気に育つ冬野菜は、寒さに耐えられるように糖분을蓄えているので、甘みがあるのが特徴です。

給食の献立より

★厚揚げと冬瓜の煮物★

冬瓜は、夏が旬の野菜です。夏に収穫して冬まで保存できることから、名前に「冬」がついているそうです。煮るとだしの味がよく染み込んで、柔らかく仕上がります。

<材料(4人分)>

豚肉スライス	80g
厚揚げ	2枚分
冬瓜	1/6個(400g)
人参	1/2本
玉ねぎ	1/2玉
枝豆むき身	8g
生姜	一片
砂糖	大さじ1.5
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
濃口醤油	大さじ1
水	50ml
サラダ油	適量
でん粉	小さじ2

<作り方>

- ① 冬瓜は、種とワタを取り除き、皮を厚めにむく。一口大に切る。
- ② 人参はいちょう切り、玉ねぎはくし切り、生姜はすりおろしにする。
- ③ 厚揚げは、熱湯をかけて油抜きをして、一口大にきる。
- ④ 冬瓜を少し透明になるまで、水から下ゆです。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱して、豚肉をよく炒める。
- ⑥ 玉ねぎと人参を加えて炒める。
- ⑦ 下ゆでした冬瓜と厚揚げを入れる。水、調味料、生姜を加えて20～30分、煮る。
- ⑧ 具に火が通ったら、枝豆むき身を加える。
- ⑨ でん粉に同量の水(分量外)を混ぜ合わせ、とろみをつける。



※調味料はお好みで調整してください。

冬瓜はクセが少なく、だしや他の食材のうま味を吸いやすいので、様々な食材と合います。冷ます時間に味がしみこむので少し時間をおいて食べるのがおすすめです。