



夏休みが終わって約1ヵ月がすぎ、長かった残暑もようやくおさまり過ごしやすい日々がやってきました。秋といえば、芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋・・・そして、もちろん食欲の秋ですね！

現在は年間を通していろいろな野菜が手に入りますが、日本には『春夏秋冬』、美しい四季があり、食べ物にもそれぞれ旬があります。

植物が夏に栄養をたっぷりためて、秋に実って、冬を耐え忍び、春に芽を出して花を咲かせ・・・という日本の四季の流れの中で、秋は『実りの秋』や『収穫の秋』となり、旬の食材も多くなります。おいしい秋を感じながら、いろいろなことに挑戦したいですね。



☆☆☆ 10月の献立 ☆☆☆

○食欲の秋・収穫の秋なので、季節を感じられる献立をとりいれました。

→秋味ごはんの具、きのこスパゲティ、さばのたつた揚げ、さんまのかば焼き、かつおのごまみそあえ、おひたし(えのきたけ)、さつま汁

○16日(金)の こぶきさつまいも は、新献立です。

○十三夜(今年は、10月25日です。)にちなんで、さつまいもと栗の甘煮 を取り入れました。



十三夜とは…

十五夜(中秋の名月、芋名月ともいいます。今年は、9月27日でした。)から、約1ヵ月後にめぐってくる十三夜は、十五夜に次いで美しい月だといわれ、昔から大切にされていました。

この時期に収穫された栗や豆を供えることから「栗名月」「豆名月」ともよばれています。秋の収穫に感謝する行事です。

10月においしい旬の食べ物



きのこ



くり



さといも



りんご



さけ



さんま

◆ 白根小学校の独自献立 ◆

○2日(金) 山形県産の「はえぬき」というお米を白根小学校の給食室で炊きまぐ。

○8日(木) マカロニのクリーム煮 → マカロニグラタン

※チーズとパン粉をかけてオーブンで焼いてグラタンにします。

○10月はキャベツ、大根、ねぎ、ごぼう、さつまいもを斉藤農園とJAから届けてもらいます。

おたのしみに～☆

☆☆☆ レシピ紹介 ☆☆☆

7月28日に行われた夏休み親子料理教室で作った「ツナたまご丼」のレシピが知りたいとの声をいただいたので、紹介したいと思います。

簡単に作れるので、お休みの日に親子で一緒につくってみてはいかがでしょうか？

ツナたまご丼

◆ 材料(4人分) ◆

・ツナ	…1缶
・たまご	…4個
・たまねぎ	…中1個
・にんじん	…1/5本
・こまつな	…1枚
・めんつゆ(3倍濃縮)	…100cc
・水	…200cc
・きざみのり	…少々

◆ 作り方 ◆

- (1) 野菜を切る。
* 玉ねぎ→うすぎり
* にんじん→たんざくぎり
* こまつな→2cm
- (2) 鍋に、めんつゆと水を煮立たせ、にんじんと玉ねぎを入れる。
- (3) にんじんとたまねぎがやわらかくなったら、ツナとこまつなを入れる。
- (4) ひと煮立ちしたら、溶いた卵をながしいれる。
- (5) ご飯の上に盛りつけて、きざみのりをふりかける。

めんつゆの量は味見をしながら調整してください〜♪



斉藤さんの畑で大根のたねまきをしました！

今年も斉藤さんの畑をお借りして、9月16日(水)に1年生が大根のたねをまきました。

指でつくった小さな穴に、小さな小さな大根の種をまき、ふかふかの土の布団をやさしくかぶせてあげました。「おいしくなあれー！って植えてくれた？」と聞くと、「うん！植えたよー！」と元気に答えてくれました。大きな甘くておいしい大根ができるのが、今から楽しみです。

収穫した大根は、家に持ち帰ったり、給食に取り入れて白根小学校のみんなで味わう予定です。



こんな小さな たねから、
あんなに大きな大根になるなんて、ふしぎだなあ〜！



おいしい だいこんになあれ〜♡

