

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

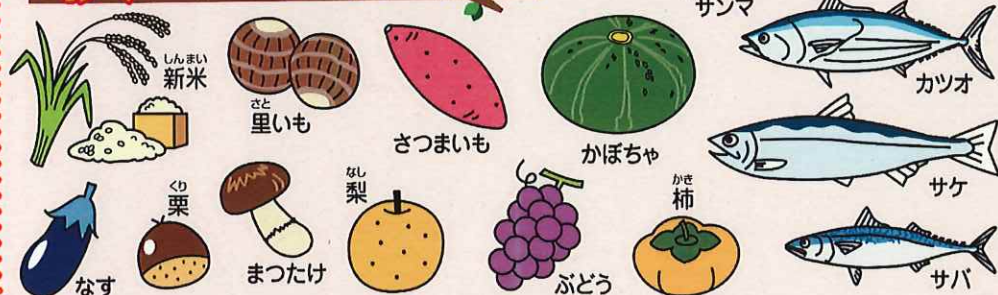
「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋」「刀」「魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。



秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



秋に美味しい食べ物



よく味わって食べていますか?

皆さんは、どんな味が好きですか? 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れた時の温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときはそれらを意識して、よく味わって食べましょう。

身近な「SDGs」を意識してみませんか?

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成するべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えています。これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

SDGs 17 の目標

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1 貧困をなくそう | 10 人や国の不平等をなくそう |
| 2 飢餓をゼロに | 11 住み続けられるまちづくりを |
| 3 すべての人に健康と福祉を | 12 つくる責任 つかう責任 |
| 4 質の高い教育をみんなに | 13 気候変動に具体的な対策を |
| 5 ジェンダー平等を実現しよう | 14 海の豊かさを守ろう |
| 6 安全な水とトイレを世界中に | 15 陸の豊かさを守ろう |
| 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに | 16 平和と公正をすべての人に |
| 8 働きがいも経済成長も | 17 パートナリシップで目標を達成しよう |
| 9 産業と技術革新の基盤を作ろう | |

給食時間にできる SDGs の取り組み 一人ひとりが意識してみよう!



HPはこちら

令和6年10月学校給食用予定食材の産地のお知らせ

日の出町では、給食食材納入業者の方々と連携しながら、産地や加工地を確認して、より安全性の高い食材を選定しています。

現在、国が定めた放射性物質の「規制値」を超えるものは、出荷制限などの措置がとられ、市場には流通されない取り組みがなされています。

なお、日の出町の学校給食で使用する主な食材の産地につきましては次のとおりです。生鮮食品は当日に産地が変更することもあります。

○主食

米	秋田県(令和5年度産)		麦	佐賀県産	
パン(小麦粉)	アメリカ	カナダ	ゆで中華麺	北米	オーストラリア
マカロニ	アメリカ	カナダ	スパゲティ	アメリカ	カナダ
はるさめ	タイ				

○牛乳類

牛乳	栃木県	生クリーム	北海道	チーズ	オランダ他
豆乳	国産	ヨーグルト	国産	バター	北海道

○肉類

豚肉	千葉県	ベーコン	茨城県	鶏肉	宮崎県
	茨城県	ハム	茨城県		青森県
	岩手県	ウィンナー	茨城県		

○魚介類

さば	ノルウェー	いわし	茨城県	ししゃも	カナダ他
なると	国産	かつお節	鹿児島県	さわら	韓国
すけとうだら	アメリカ				

○卵類

鶏卵	栃木県	液卵	栃木県	うずら卵	千葉県他
むきゆで卵	国産				

○野菜類

じゃが芋	北海道他	いんげん	ポルトガル	たけのこ	九州他
玉ねぎ	北海道	きゅうり	青森県他	えだまめ	タイ
にんじん	北海道他	小松菜	埼玉県	大豆たんぱく	北海道
キャベツ	群馬県	青ピーマン	茨城県	ごま	エチオピア他
しょうが	高知県	なす	栃木県	レンズ豆	カナダ
にんにく	青森県	大根	群馬県	ひよこ豆	アメリカ他
長ねぎ	秋田県他	かぶ	千葉県	とうふ	国産
もやし	栃木県	ブロッコリー	愛知県他	こんにやく	群馬県他
カリフラワー	長野県他	白菜	長野県他	あぶらあげ	岩手県
トマト	群馬県他	どうもろこし	北海道	生揚げ	宮城県
ほうれん草	埼玉県	チンゲン菜	茨城県他	大豆	北海道
さつまいも	日の出町	れんこん	茨城県	切り干し大根	宮崎県
にら	茨城県他	かぼちゃ	北海道	おから	国産
さといも	埼玉県	生むき栗	九州産	打ち豆	新潟県
洗いごぼう	青森県	セロリ	長野県		

○果物類

みかん	熊本県他	柿	愛媛県他		
-----	------	---	------	--	--

○海藻類

わかめ	徳島県他	ひじき	兵庫県他	昆布	北海道
海藻ミックス	国産				

○きのこ類

しめじ	長野県	えのきたけ	長野県	きくらげ	静岡県
しいたけ	長野県他	マッシュルーム	千葉県	エリンギ	長野県
まいたけ	長野県	なめこ	山形		

つれるかな? 秋に美味しいお魚クイズ

海の中に、秋に美味しい種類の魚が泳いでいます。
つり人は、それぞれどの魚をつりたいのかな?
ヒントを読んで、つり糸の先と海の中の魚を線でつないで、つてみよう。

Q1

魚鱗に青(青)で「鰭」と書く魚だよ。
腐りやすいけれど、秋から冬にかけて脂がのってうま味があり、みそ煮や焼き魚にするととてもおいしい。

Q2

南の海から日本にやってくる、速いスピードで長距離を泳ぐ魚だよ。春と秋に旬があって、干して加工すれば、だしにもなる。

Q3

漢字で「秋刀魚」と書く、秋の味覚として有名な魚だよ。
口先が黄色いものが新鮮で、1匹丸ごと塩焼きにしてよく食べられている。

Q4

川で生まれて海で育つ魚で、秋に川に戻って卵を産むよ。世界中で食べられている人気の魚で、日本では卵も食べられている。

Q5

海底の砂に潜って、目だけを出して隠れている魚だよ。白身魚で、刺し身や煮つけ、フライなど、どんな料理でもおいしく食べられる。



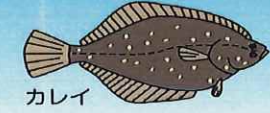
サンマ



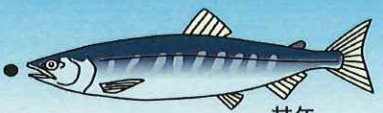
サバ



カツオ



カレイ



サケ

こたえ Q1-サバ Q2-カツオ Q3-サンマ Q4-サケ Q5-カレイ