



# いただきます10月号

R5.Oct. 白山市立鳥越中学校

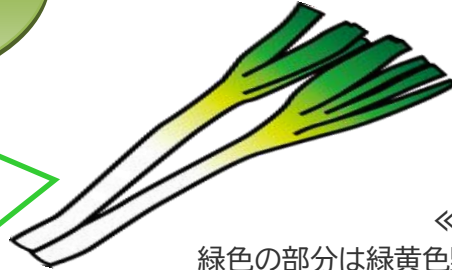


厳しかった残暑も、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。1年でもっとも過ごしやすいこの時期は、旬の食べ物が数多く店頭にならびます。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

## 白山めぐみん給食! ねぎ

### ねぎの選び方

根深ねぎは、白い部分が長く締まっていて弾力があり、重みがあるものを選んでください。



これからの季節、秋冬野菜がおいしくなってきます。鍋物や薬味の材料としても欠かせない「ねぎ」も秋から春先に旬を迎えます。11日には白山市産の「白ねぎ」をたっぷり使った白ねぎのかきたま汁が登場します。

### 《 ねぎの種類 》

白い部分を食べる「根深ねぎ（白ねぎ・長ねぎ）」と、緑色の葉の部分が多い「葉ねぎ・青ねぎ」に分類できます。

### 《 ねぎの栄養 》

緑色の部分は緑黄色野菜、白い部分は淡色野菜に分類されます。含まれている栄養成分は異なりますが、β-カロテン、ビタミンCなどが豊富です。香り成分の硫化アリルは、消化液の分泌を促して食欲を増進させる他、ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復の効果も期待できます。

### 《 ねぎの調理 》

根深ねぎは部位や切り方によって味が違います。白い部分の下の方は甘みが強く、熱をかけるととろりとした食感になります。緑色の部分は辛みや香りが強くなります。また、白髪ねぎ、斜め切り、小口切り、みじん切りなど切り方によっても味が変わります。鍋物や汁物、炒め物や薬味など用途に合わせて使いわけるといいですね。

### ねぎの保存方法

新聞紙に包んで、冷暗所に保存しましょう。カットしたものは、ラップに包んで野菜室へ。細かく切って小分けにして冷凍しておく便利です。

## Cooking ~ネギのスープ~

【 材料 】 ~4人分~

ベーコン	40g	水	500cc
根深ねぎ	1本	コンソメ	1個(5g)
人参	1/3本	ガラスープ	小さじ2
キャベツ	葉2枚	白ワイン	小さじ2
じゃがいも	中1個	淡口醤油	小さじ2
サラダ油	小さじ1	塩・こしょう	少々

【 作り方 】

- ① ベーコンは1cm短冊切り、ねぎは緑の部分と白い部分に分けて2cmの小口切り、人参は0.3cm銀杏切り、キャベツは2cm短冊切り、じゃがいもは1.5cm銀杏切りにする。
- ② 油でねぎの白い部分をよく炒める。しんなりしたらベーコン、人参、じゃがいも、キャベツ、ねぎの緑の部分の順に加え炒める。
- ③ 水を加え煮立ったらアクをとり調味して味をととのえる。



## 10月の給食より

### ◇19日…旅する給食「静岡県」

10月の旅する給食は静岡県です。白山市は静岡県藤枝市と親善友好都市になって今年で40周年です。給食では藤枝市産の抹茶を混ぜた天ぷら粉でちくわを揚げた「ちくわの抹茶天ぷら」が登場します。お茶には風邪を予防するビタミンCや殺菌作用があるカテキンなどが多く含まれています。



### ◇23日…おはなしからとび出した給食「いろいろおふろはいり隊！」

カレーのおふろ、シチューのおふろ、みそ汁のおふろ、グラタンのおふろ…。にんじん、じゃがいも、玉ねぎの“おふろはいり隊”が、おいしいおふろを紹介します！10月の給食にはこのお話しから「エビグラタン」と「コンソメスープ」が登場します。

