

さわやかな秋風が吹き、過ごしやすい季節になりました。「読書の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」と、子供たちは様々なことにチャレンジし、充実した毎日を送っているのではないのでしょうか。

さて、実りの秋といわれるこの季節には、香りやうま味が豊富な「旬」の食材がたくさんあります。この機会にぜひ、「旬」について考えてみましょう。

『旬』の食材を知り、すすんで食べよう

「旬」とは、その食材がよく採れる時季のことです。旬の食材はよいところがたくさんあります！

旬の食材を積極的に取り入れましょう！

①新鮮でおいしい

うま味や香りが強く、食材そのものの味わいを楽しめます。

②栄養価が高い

他の時期に比べて栄養価が高く、その季節に必要な栄養が多く含まれています。

③家計にやさしい

生産量が多く、他の季節よりも安価で購入できます。

秋の味覚を発見

野菜

かぼちゃ さといも さつまいも

果物

かき りんご くり

魚

ふくらぎ さんま さば

その他

米 まいたけ しめじ

～今月の献立紹介～

秋の香りシチュー

- 【材料（4人分）】
- | | | | | |
|--------|--------|-----|--------------------------------------|-------|
| ・ベーコン | 4枚 | A { | ・水 | 500mL |
| ・たまねぎ | 1個 | | ・コンソメスープの素 | 小さじ1 |
| ・にんじん | 1/2本 | | ・ホワイトルウ※ | 3かけ |
| ・じゃがいも | 1個 | | ・牛乳 | 80mL |
| ・さつまいも | 1/3本 | | ・塩、こしょう | 少々 |
| ・しめじ | 1/2パック | | ※給食ではホワイトルウのかわりに米粉（大さじ2）でとろみをつけています。 | |

- 【作り方】
- ①ベーコンは短冊、たまねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもとさつまいもは一口大に切る。しめじは石づきをおとし、ほぐしておく。
 - ②鍋に水を入れベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、さつまいもを加えて火にかける。
 - ③火が通ったら、しめじを加えて煮込む。
 - ④Aを加えて、ルウが溶けたら塩、こしょうで味をととのえて完成。
- ※米粉を使用する場合は、牛乳で溶いて③に加える。

食品ロスを減らしましょう

食品ロスとは、まだ食べることができるのに、捨てられてしまう食品のことです。

買い物・料理・食事の3つの場面での食品ロスを減らす工夫を紹介します。

| | |
|-----|--|
| 買い物 | あらかじめ冷蔵庫にある食材を把握して、余計な食品を購入しないようにしましょう。 |
| 食事 | 捨てる前にまだ使える部分がないか確認しましょう。 食べることができる量を作りましょう。 |
| 料理 | 残った料理は、保存容器で保存したりアレンジして別の料理に生かしましょう。 |