

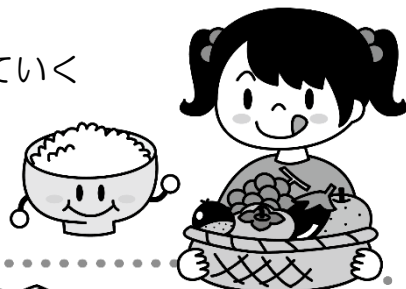
# 10月 給食だより

令和5年度 10月  
岩出市学校給食共同調理場

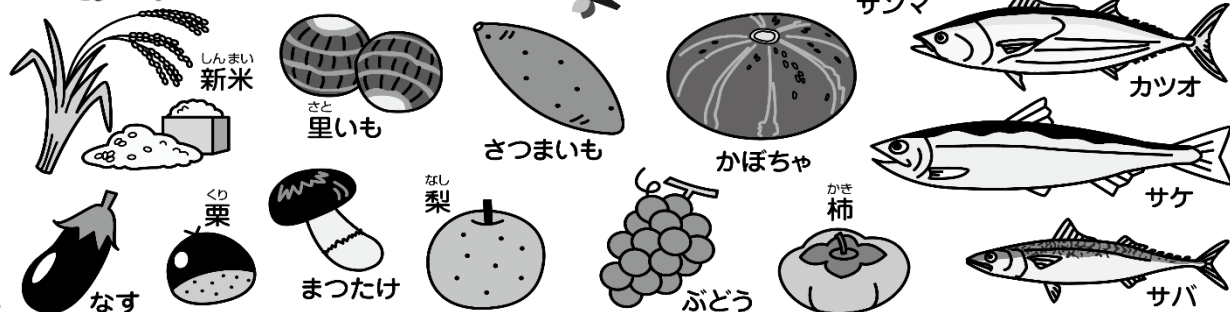
## 実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう!

「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せ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。

給食でも、そんなおいしい秋の味覚をどんどん使っていく予定です。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す。



### 秋に美味しい食べ物



### 10月の献立より

#### 「白身魚のいちじくソース」

・・・和歌山県は果物の宝庫です。和歌山県の果物と聞くと、「みかん」「うめ」「かき」などが思い浮かぶと思いますが、実は「いちじく」も和歌山県は収穫量が全国1位の果物なのです。8月～11月が旬の果物で、そのまま食べてもよし、コンポートやジャムにしたり、天ぷらにしたりしてもおいしい果物です。給食でも、いちじくの魅力を伝えたいという思いから、去年初めてソースにして提供しました。このソースが思っていた以上に子どもたちに好評だったので、今年も再登場します。レシピを載せますので、ぜひご家庭でもお試しください。

### 旬の果物を使ったレシピ



#### 白身魚のいちじくソース

- 【材料(1人分)g】
- 白身魚(ホキ)切り身・・・50(1切)
  - 塩・・・0.25
  - こしょう・・・0.01
  - 片栗粉・・・5
  - いちじく(正味)・・・4
  - 砂糖・・・1.2
  - レモン果汁・・・0.3

- B
- 濃口しょうゆ・・・0.7
  - 砂糖・・・1
  - 赤ワイン・・・0.1
  - 水・・・3
  - レモン果汁・・・0.4
  - 揚げ油・・・適量

#### 【作り方】

- ①白身魚の切り身に塩、こしょうで下味をつけます。
- ②①に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げます。
- ③いちじくの皮をむき、実を細かく刻みます。
- ④鍋に③とAを入れ、中火で煮てジャム状にします。
- ⑤④にBを加え、沸騰したらレモン果汁を加えます。
- ⑥②に⑤をかけてできあがりです。

#### 【一口メモ】

生いちじくとレモンの甘酸っぱいソースは、魚料理のほか、肉料理にもよく合います。



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、様々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には、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、口に入れたときの温度など、様々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。

### 5つの基本味と代表的な食べ物

