

給食だより 2017 9月号



9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。皆さん夏バテしていませんか？暦の上では秋といっても、残暑厳しい季節です。毎日元気に過ごしていきましょう。

さて、今月の給食だよりでは、9月に旬を迎える食材について紹介していきます。

9月が旬の食べ物

食欲の秋と言われるほど、美味しい食べ物がたくさんある秋。その中でも、9月が旬の食べ物は何かあるでしょうか。



冬瓜

冬瓜の旬は7～10月です。

夏野菜ですが冬まで貯蔵できることから冬瓜の名がつけました。冬瓜は90パーセント以上が水分で、さっぱりとした食感です。煮物やスープなどにすると美味しく頂けます。

また、体を冷やす作用もありますので、冬ではなく夏に味わいたい一品です。

ナスは通年手に入る野菜ですが、「秋ナスは嫁に食わずな」という言葉があるほど、秋に収穫されるナスは身も締まり、種が少なく美味しい物が多いです。とはいっても、ここでの秋とは、晩夏から初秋の9月頃を指し、10月や11月の本来の秋ではありません。

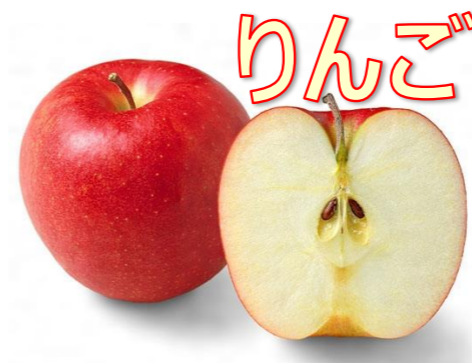
炒め物、揚げ物、和え物等様々な料理に使える野菜です。

ナス



そして、秋は果物の美味しい季節でもありますね。

りんご、梨、柿、いちじく、ぶどう…思いつく果物がたくさんあるかと思いますが、美味しいからと言って食べ過ぎは良くありません。果物に含まれる果糖は摂りすぎると肥満等の原因となりますので、バランス良く適度に食べるのが大切です。



りんご

りんごは、日本には明治時代に導入され、日本の気候風土に合わせ品種改良が盛んに行われ様々な品種が生まれています。中でも「ふじ」は今では世界の各地で栽培され、世界で最も沢山作られているりんごとなっています。



梨

梨には大きく分けると、和梨、中国梨、洋梨の3種類があります。国内で主に生産されている和梨に対し、中国梨はあまり普及せず、一部地方だけで生産されています。洋梨の様に追熟させて食べるタイプですが、食感や味は和梨に近い梨です。洋梨はフランスやルクセンブルクなど近年盛んに生産されるようになりました。



柿

柿は中国や日本など東アジアが原産で、ヨーロッパやアメリカには日本から伝わったために学名にも「kaki」と記されています。品種も1000種近くあると言われています。日本全国で収穫され、その品種も日本に古くから親しまれている柿には大きく分けると甘柿と渋柿に分けられます。数多い柿の品種の中で、甘柿の種類は非常に少なく、20種類足らずしかありません。



ぶどう

ブドウはブドウ科の木になる果実で、世界中に様々な品種が自生していました。日本に昔から自生している山ブドウもその一つです。ヨーロッパやエジプトでは古くから栽培され、ワインも作られていました。日本では山ブドウは昔から自生していましたが、奈良時代にシルクロードを経て中国から伝わったとされています。