

## 〇〇の秋を楽しもう！

### スポーツの秋

最高のパフォーマンスを発揮するためには疲労回復がカギ！

#### <疲労回復の食事のポイント>

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB<sub>1</sub>」を食事に取り入れましょう。ビタミンB<sub>1</sub>は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品例



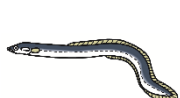
豚肉



玄米・胚芽米



ぬか漬け



うなぎ



豆類

★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



酢 梅干し レモン

### 食欲の秋

秋においしい魚たちです。読み方と漢字を線で結んでみましょう。

秋刀魚

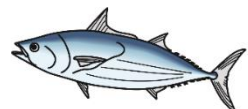
・ さば



秋は「まさば」が脂がのっておいしい季節です。昔からなじみ深い魚で、「さばをよむ」や「さばの生き腐れ」などのことわざもあります。

鰹

・ かつお



初夏はさっぱりとした味わいの「のぼりがつお」、秋は脂ののった「もどりがつお」が楽しめます。

太刀魚

・ さんま



漢字のとおり、刀のような形をしています。目が澄んでいて、体に張りがあり、口先が黄色いものが新鮮です。

鮭

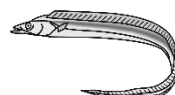
・ さけ



秋は産卵のため、故郷の川へ戻って来ます。イクラや白子もおいしい季節です。

鯖

・ たちうお



秋は産卵期のため脂がのって、うま味も増えています。

(答え 秋刀魚…さんま、鰹…かつお、太刀魚…たちうお、鮭…さけ、鯖…さば)

### 実りの秋

秋は米、野菜、果物など、春に種をまき、夏に大きく育った作物が収穫される時期です。

#### <秋が旬の野菜・果物>



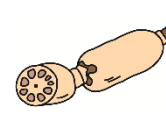
にんじん



チンゲン菜



水菜



れんこん



さつまいも



里芋



きのこ



くり



梨

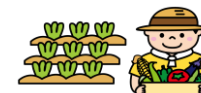
#### <旬の野菜のいいところ>

おいしく、栄養価が高い！



例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。柿、梨など秋に採れる果物は、秋が最も甘みが増しておいしい時期です。

価格が安く、環境に優しい！



その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。

学校給食センターの近くで育てている「細河さつまいも」も秋に収穫します。



### 給食センター

#### 探検ツアー

Vol.1

新連載スタート！

学校給食センターの内部や調理員さんを紹介していきます。

第1回目のテーマは…「けんしゅうしつ 検収室」です。

給食で使われる食材は、それぞれの業者からトラックで運ばれてきます。

検収室は、納品された食材の品質や数をチェックして、安全なものか確認するところです。



検収室のとびらを開けたときに、空気のカーテンで虫の侵入を防ぎます。



スマイル玉ねぎです

届いた野菜は重さや鮮度をしっかり確認します。



確認OK!



注文したものと届いたものが同じか確認します。



温度はOK？  
賞味期限はOK？



袋は破れていないかな？チェックしながら丁寧に並べます。

#### <検収室担当の調理員さんにインタビュー>

瀧本さん

好きな給食

すまし汁



趣味

子供の野球の応援

体の機能を整えたり、集物維持のためにみんな給食を食べて下さいね

動画でもみんなに見て欲しい！

検収室ツアーを20秒にまとめました。みてねー！

