

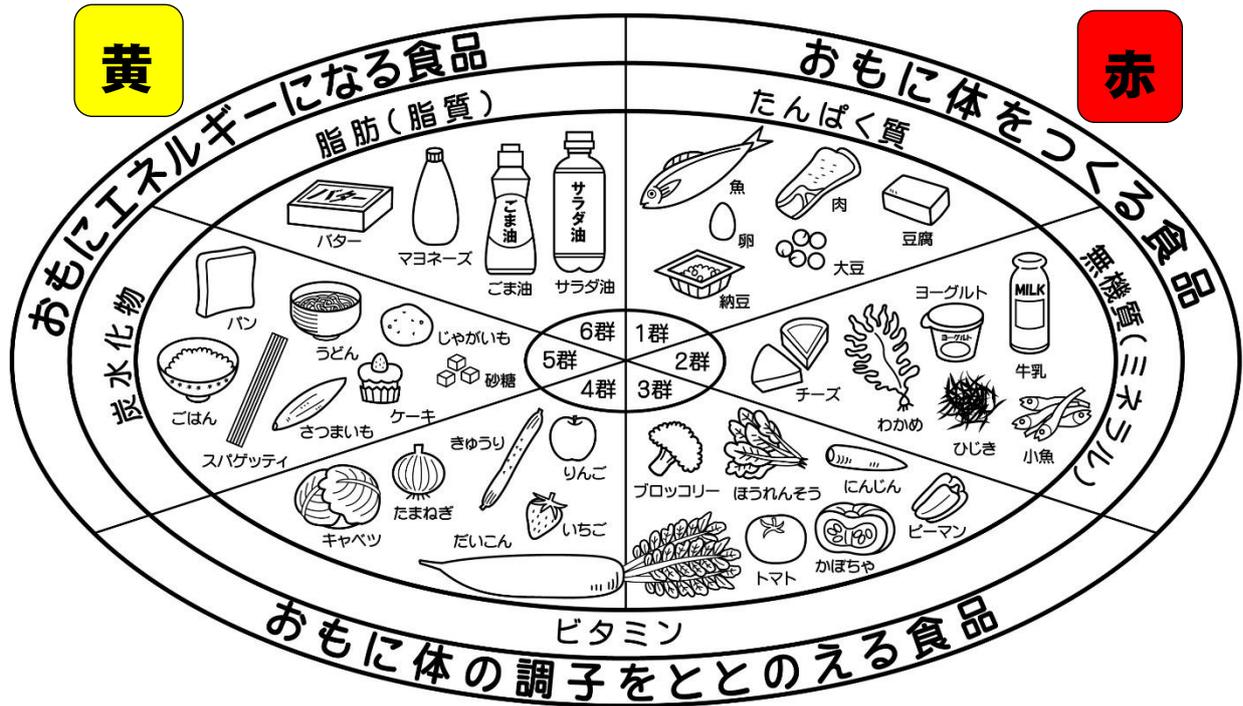


10月給食たより

平成29年10月10日
水上村学校給食センター

お米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えました。秋は、「食欲の秋」ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回るため、ついつい食べ過ぎがちになります。この機会に栄養バランスについて、もう一度考えてみましょう。

★6つの基礎食品群で栄養バランスチェック！



★献立の基本を知ろう！

ごはん(主食)と主菜、副菜、汁物のそろった和食の基本的な献立の組み合わせを「一汁二菜」や「一汁三菜」といいます。さまざまな食品を組み合わせることができ、栄養バランスもとれます。

副菜(野菜料理)

サラダや和え物など
ビタミンやミネラルを多く含みます。

主食(ごはんやパン、麺類など)

ビタミンやミネラルを多く含みます。

主菜(魚・肉・卵料理など)

たんぱく質が豊富です。
脂質も多いため、摂り過ぎには注意しましょう。

汁物

足りない栄養素や水分をおぎな補います。

ふるさと

くま 球磨さんだより

がつこう 10月号



平成29年度 水上村学校給食センター

こんげつ ちゅうもくしよくざい
今月の注目食材

かぼちゃ

まいつき にちぜんご
毎月19日前後の

「ふるさとくまさんデー」

では、旬の食材を紹介します。

日本にほんで栽培さいばいされているかぼちゃは、西洋せいようかぼちや・日本にほんかぼちや・ペポぺぽかぼちやの3つに分けられます。この中なかでも一般的いっぱんてきに出回でまわっているのは、見た目みめがツルツとして、甘みあまが強つよくホクホクとした食感しょっかんの西洋せいようかぼちやです。かぼちやは、β-カロテンほうふ（ビタミンA）が豊富ほうふなほか、ビタミンB1、B2、C、カルシウムてつ、鉄てつなどをバランふくスよく含んだ栄養面えいようめんですぐれた野菜やさいです。

収穫しゅうかくの旬しゅんは7月がつ～9月がつ頃ですが、ペポぺぽかぼちやのように収穫しゅうかくしてすぐにおいしく食べられるものと、3ヶ月前後げっぜんごねかせてからのほうがおいしいものがあります。収穫しゅうかく後ご、時間じかんと共に熟成じゅくせいし、でんぷんとうぶんが糖分へんかに変化し、甘みあまが増ましておいしくなります。ヘタぶぶんの部分かわが乾かわいてひびが入はいっていると完熟かんじゅくの証拠しょうこです。

日本にほんかぼちや



西洋せいようかぼちや



ペポぺぽかぼちや



ズッキーニ

金糸きんしうり（そうめんかぼちや）

☆旬しゅん（品種ひんしゅや気候きこうによって違ちがいます）

7月がつ～9月がつ

☆熊本県くまもとけんの主な産地おもさんちは？

天草あまくさ・宇城うき地域ちいき

Q 日本にほんで栽培さいばいされているかぼちやは、大きおおく3つに分けられますが、一般いっぱんてき的

に1番多ばんおほく出回でまわっているのは次のうちどれでしょう？



- ① 日本にほんかぼちや
- ② 西洋せいようかぼちや
- ③ ペポぺぽかぼちや

クイズのこたえ ②