

～秋の味覚を味わおう～

秋は、お米をはじめ、様々な食べ物が食べ頃や収穫の時期を迎えるため、「実りの秋」といわれたり、夏が終わり涼しく過ごしやすい気候に変わりはじめることで食欲も増してくるから、「食欲の秋」と呼ばれることもあります。給食でも、梨やぶどう、さんまなど、秋の味覚を楽しめる献立を取り入れました。ぜひ、秋の味覚を味わってください。

【梨】 日本では、おもに日本梨と洋梨が流通していますが、国内での生産量は日本梨の方が多く、千葉、茨城、栃木、福島、鳥取、長野の6県で、国内の全生産量の半分以上を占めています。

埼玉県でも梨の栽培は盛んで、さいたま市内にもいくつか梨農園があります。埼玉県の生産量の順位は、例年、10位前後となっています。

【ぶどう】 栽培の歴史は古く、紀元前3000年頃から栽培されていたと考えられています。種類はとて多く、10000種類以上あるといわれていて、世界で最も広範囲に、そして最も多く生産されている果物です。

日本以外で生産されるぶどうは、約8割がワインの原料となるのに対し、日本では約8割が生食用とされています。日本で最もぶどうの生産量が多いのは山梨県で、ワインの醸造も盛んです。

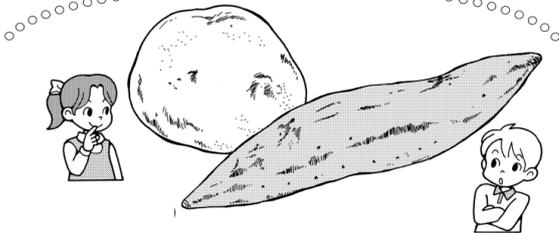
【さんま】 秋を代表する魚として挙げられることの多い「さんま」ですが、近年では漁獲量が減少しているため価格も高くなり、給食での登場回数も減っているのが現状です。

さんまには、細胞の働きを活性化したり、生活習慣病の予防に効果があると考えられている、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)という成分が含まれています。どちらも、私たちの健康維持に欠かせない必須脂肪酸ですが、体内で合成することが出来ないため、食事から摂取する必要があります。



違いを知っておいしく食べよう!!

さつまいも・じゃがいも



「さつまいも」と「じゃがいも」は、どちらも年間を通して流通していて、価格も比較的安定しているため、給食でも頻りに使う食材の一つです。

「じゃがいも」と「さつまいも」は、その名の通りどちらも「いも」の仲間なので共通の特徴も多くありますが、中にはまったく逆の特徴もあります。

普段、何気なく食べている人も多いかもしれませんが、それぞれの特徴を知った上で味わってみてはいかがでしょうか。

くらべてみよう

似ているところ

★**原産地は中南米**★ さつまいもはメキシコ周辺、じゃがいもはアンデス地方の高地が原産地と考えられています。

★**ビタミンCが豊富**★ ビタミンCは加熱すると溶け出す性質がありますが、さつまいもやじゃがいもに含まれるでん粉の働きにより、ビタミンCが溶け出しにくくなっています。

★**飢饉のときの救世主**★ さつまいもは、気候条件が悪く、他の作物が不作の時でもある程度は収穫できるので、日本では、江戸時代の飢饉や戦中・戦後の食料難の時に、さつまいもで飢えをしのだといわれています。

じゃがいもは、冷涼な気候の痩せた土地でも栽培できるため、ヨーロッパでは、小麦が不作の時には、じゃがいもが主食の役割を担っていました。

違うところ

★**ヒルガオ科とナス科**★ さつまいもはヒルガオ科の植物で、花の形はアサガオと似ています。一方、じゃがいもはナス科の植物のため、花の形はトマトやナス、ピーマンと似ています。

★**暑い気候と涼しい気候**★ さつまいもは夏の日差しのもとで育ち、秋に収穫します。一方、じゃがいもは冷涼な気候を好みます。国内の生産量の1位は、さつまいもが鹿児島県、じゃがいもは北海道です。

★**地中の茎と根**★ どちらも食べる部分は地中で育ちますが、さつまいもは「茎」の一部、じゃがいもは「根」の一部が食べる部分として育ちます。

