



料理の作り方については、スクロールしてご覧ください。

## 旬の食材



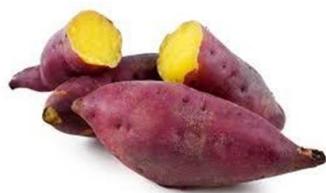
ナス



きのこ類(しめじ・えのきたけ)



かき



さつまいも



米



さんま

## 秋が旬の野菜の特徴

夏バテを解消するのに必要なビタミンや腸内環境を整えて胃腸を元気にする食物繊維を含む食べ物が多いです。  
また、寒さにそなえる体を作るのに必要な栄養を含む芋類も旬を迎えます。

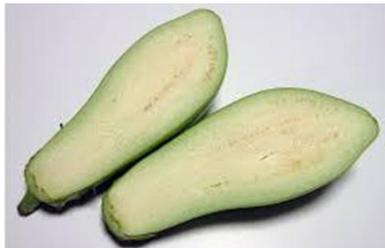
## 旬の食材一口メモ

ナス

輪切りの断面図



夏には成長に栄養を使っていたナスが、秋には実に養分がいき、皮も薄くなりおいしくなります。  
ナスを切ったとき、薄茶色の点が見えることがありますが、これは種です。鮮度が落ちるとさらに黒くなります。



麻婆ナス



「麻婆ナス」の作り方はこちらから

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/ma-bonasu202109.pdf>

## きのこ類(しめじ)



人工栽培がされていなかった頃、きのこは秋が旬の食べ物でした。今は栽培法の進歩のおかげで、1年中食べることができます。

「香りまつたけ、味しめじ」と言われている「しめじ」は「本しめじ」をさし、私たちがよく食べているのは「ぶなしめじ」です。

生産地は長野県と新潟県が多く、全国の6割を両県で生産しています。  
(林野庁 ホームページより)

## きのこ類(えのきだけ)

しめじより早く人工栽培が始まりました。  
食物繊維が多いので給食でも汁ものやおひたしなどに使います。



おひたし

「おひたし」の作り方はこちらから

<http://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/kondate/nokendai.pdf>

きのこスパゲティ

「きのこスパゲティ」の作り方はこちらから

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/kinokospaghetti202110.g>



## さつまいも



さつまいもは中南米が原産地といわれています。  
ヨーロッパへはコロンブスによって伝わりましたが、気候が合わずあまり普及しませんでした。

その後、インド、東南アジア、中国、琉球(沖縄)を経て薩摩(鹿児島)に伝わりました。「薩摩に伝わった芋」なので「さつまいも」と呼ばれました。

さつまいもはやせた土地でも栽培でき、すぐに薩摩(鹿児島)に根付きました。

その後、少しずつ栽培地域が北上し、各地で起こる凶作や飢饉を度々救ったことから栽培も奨励され、全国に普及しました。

さつまいもには、食物繊維や調理しても壊れにくいビタミンCが含まれています。

こふきさつまいも

「こふきさつまいも」の作り方はこちらから

<http://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/kondate/mitakedai.pdf>



大学いも

「大学いも」の作り方はこちらから

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/daigakuimo201811.pdf>



## かき



横浜のくだものと言えば「浜なし」「浜ぶどう」が有名ですが、「かき」も戸塚区・泉区・瀬谷区・栄区・港北区・都筑区で栽培されています。

日本では昔から柿を食べていたようで奈良時代(今から1300年前)の木簡(もっかん=墨で文字が書かれた木片)には柿や干し柿のことが書かれていたそうです。

給食では1年に1回、旬のくだものとして提供しています。



和食の献立と組み合わせることが多い果物です。  
給食では皮をむき、1/6程度に切り提供しています。

## 米



日本で米作りを始めたのは、非常に古く、縄文時代の終わり頃(3000年くらい前)からです。

米の栽培方法が中国から九州へ伝わり、作り始めました。南から伝わった米ですが、品種改良されて日本では北の地方でも作れるようになりました。

米の収穫は秋です。

旬を大切にする日本人は新米を楽しみにしています。

給食ではごはんちゃわんの代わりにカップにごはんを盛ることもあります。



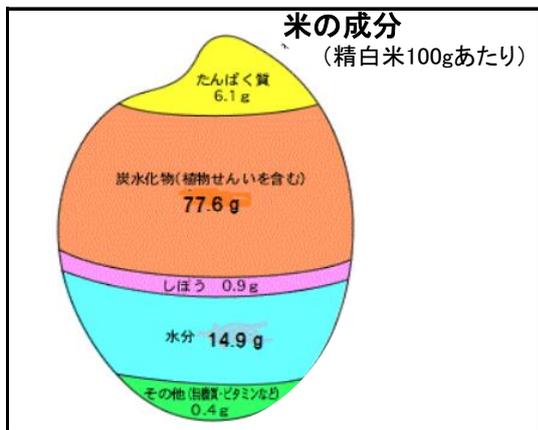
秋味ごはんの具  
(新米の頃、秋が旬の食材をたくさん使ったものです)

「秋味ごはんの具」の作り方はこちらから

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/akiaijigohan202110.pdf>

給食で提供しているごはんの種類等については、こちらから  
<https://ygs.or.jp/kondate/rice.html>





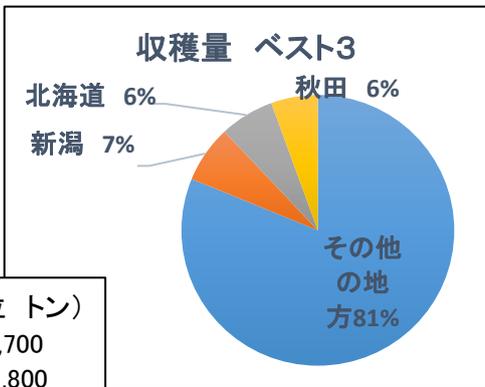
#### <栄養>

ごはん(白米)は意外と栄養豊富です。左のようにたんぱく質もビタミン類も含まれています。  
(公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構 HPより)

### 米 豆知識

#### <日本で米を作っているところ>

平成29年度の日本の米の収穫量は730万6000トンでした。新潟が1番多く収穫しましたが、それに続いているのは北海道、秋田です。全国各地で収穫されています。  
(農林水産省 ホームページより)



収穫量 (単位 トン)	
新潟	611,700
北海道	581,800
秋田	498,800

#### <日本で作っている米の品種>

平成29年度はコシヒカリ・ひとめぼれ・ヒノヒカリ・あきたこまち・ななつぼしがベスト5でした。  
(農林水産省 ホームページより)

### さんま (秋刀魚)

さんまは、北大西洋で水揚げされる秋の魚の代表です。

#### <おいしいさんまの見分け方>



さんまは「秋の使者」ともいい、栄養価が高く「さんまを食べるとあんまが引っ込む」(疲れがのこらないので、マッサージをしなくなる)という江戸時代のことわざが残っています。実際、さんまには良質なたんぱく質をはじめ、ビタミンA、カルシウム、ビタミンDが含まれています。

さんまのかば焼き



「さんまのかば焼き」の作り方はこちらから  
<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/sannmanokabayaki201710.pdf>

## 秋の行事と旬の食べ物

### 重陽の節句と菊

9月9日は陽数(奇数)の中でもっとも大きい9が重なることから「重陽(ちょうよう)」と呼ばれ祝われてきた五節句の一つです。

この日に菊を浮かべた酒を飲み栗ごはんを食べ、長寿と無病息災を願う、古来中国の習わしが日本に伝わったものです。

昔、菊は仙人の住むところに咲き長生きの効能があると信じられていました。

今でも重陽の節句の日には菊を浮かべた酒や菊を使った料理を作ることがあります。



食用菊

### <五節句>

1月7日 人日(じんじつ)  
3月3日 上巳(じょうし)  
5月5日 端午(たんご)  
7月7日 七夕(しちせき)  
9月9日 重陽(ちょうよう)  
\*1月1日は別格として  
1月7日を人日の節句と  
しています。

### 十五夜(中秋の名月または芋名月)

9月7日から10月8日の間の満月になる日を「十五夜」または「中秋の名月」と呼びます。毎年、日にちが違いますが、今年(2022年)は9月24日でした。十五夜の頃には稲が生長しまもなく収穫が始まります。収穫できる喜びを分かち合い、感謝する日でもありました。十五夜にはその年に穫れた芋を供えることから「芋名月」とも呼びます。給食では、この時期、丸いしらたまを満月に見立てた「月見汁」を提供しています。



月見汁

「月見汁」の作り方はこちらから

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/tsukimijiru202209.pdf>



### 十三夜(後の名月・栗名月または豆名月)

中秋の名月のあと約1ヶ月後に巡ってくる旧暦の9月13日頃の月を「十三夜」または「後の名月」と呼びます。今年(2022年)は10月21日でした。

十三夜には収穫したばかりの栗や豆(枝豆や大豆)を供えるので「栗名月」とか「豆名月」などと呼ばれます。

十五夜だけ月見をするのは「片見月」といわれ、両日月見をするのがよいといわれています。

給食では十三夜の頃、旬のさつまいもと栗を甘く煮た「さつまいもと栗の甘煮」を提供しています。1年に1回の献立です。

さつまいもと栗の甘煮



「さつまいもと栗の甘煮」の作り方はこちらから

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/satsumaimotokurinoamani201610.pdf>