



給食だより 10月

実りの秋はおいしい食材が多くて、献立を考えるのが楽しい季節です。

10月の献立には4種類の「いも」が使われています。



料理の名前・食材の名前 ～いも～

「植物の地下茎や根の一部が肥大して塊根（かいこん）あるいは塊茎（かいけい）となり、多量のデンプンその他の多糖類を蓄える作物の総称」（改訂 調理用語辞典より）。

「いも」言われて思い浮かべるのは、じゃがいもでしょうか、それとも季節がらさつまいもでしょうか。

給食で最も登場回数が多い「いも」はじゃがいもです。今月の献立表で名前が確認できるのは3回ですが、じゃがいもはでん粉などの加工食品としても多く利用されています。日本へは16世紀末に伝わったとされ、飢饉対策に栽培されだしたのが江戸時代後期、食卓に広まるのは明治時代以降といわれます。

さつまいもは秋の味覚の定番、10月の献立での登場は3回です。こちらも救荒作物として東日本では江戸時代中期から栽培が始まりました。

「わが国では古くはいもといえば主としてヤマノイモ、サトイモのことであった」（改訂 調理用語辞典）。やまいも（やまのいも）は山中に自生しているものもあり、自然薯と呼ばれます。栽培種のひとつである長いもが10月の献立には1回だけ登場します。探してみてくださいね。ヒントは午後のおやつです。

所沢市は国内有数のさといもの産地です。散歩しているとさといも畑の大きな葉っぱをよく見かけますね。今月の給食ではお昼の煮物とみそ汁の他、おやつで煮ぼうとうに使われています。深谷市の郷土料理です。

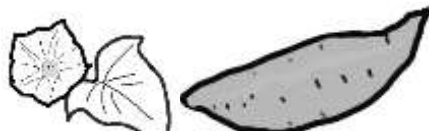


じゃがいも ナス科の多年草 塊茎

ジャカルタ（インドネシア）から伝来したのでじゃがいも。

中国由来の馬鈴薯という呼び名もある。

南のほうから順次収穫時期となり、この辺りでは初夏が旬。北海道では秋に採れる。



さつまいも ヒルガオ科のつる性多年草 塊根

薩摩（鹿児島県）に伝来したのでさつまいも。甘いことから甘薯（かんしょ）とも呼ばれる。

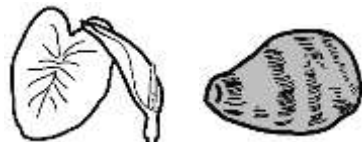
夏から晩冬にかけてが旬。



やまいも ヤマノイモ科のつる性多年草 塊根

山に自生する自然薯をやまのいも、栽培種をやまいもとする説もある。

長いもは11月から12月が旬。先駆けてつるに生る実、むかごもおいしい。



さといも サトイモ科の1年草（熱帯では多年草） 塊茎

里で栽培されたことからさといも。別名たいも、いえいも、はたけいも。

品種により、6月から12月に収穫。芋茎（ずいき）という茎の部分が食べられるものもある。



〈献立変更のお知らせ〉 下線部は変更後のメニューです

3（土） 午後 蒸しパン・りんご・牛乳

5（月） 午後 コーンとおかかのおにぎり・プチりんごゼリー・牛乳

17（土） 午後 蒸しパン・バナナ・牛乳

31（土） 午後 わかめおにぎり・バナナ・牛乳

