

今月の食べ物 巨峰ぶどう

給食委員コーナー

巨峰は1粒の重さが10g~12g程度で房の重さ(粒数)が軽いと糖度は低下し色は薄くなります。粒数を少なくすると色は濃くなり、糖度は高くなりますが、収穫量は低下してしまうので、収穫量と味のバランスに考慮した条件で栽培しています。



担当：3年4組

食欲の秋！旬の食材漢字クイズ

何問解けるかな？答えは下にあります。

- ①牛蒡（土の中で育つ細長い野菜）
- ②青梗菜（中華料理によく使われている！）
- ③葡萄（小粒や大粒などの品種があるね）
- ④無花果（プチプチとした食感が特徴）
- ⑤秋刀魚（秋によく獲れる、刀のような形をした魚…）

レシピ紹介

きのこ秋鮭のホイル焼き

材料（4人分）

- ・鮭の切り身・・・4切れ
- ・しめじ・・・1/2株
- ・えのき・・・1株
- ・まいたけ・・・1/2株
- ☆ 有塩バター・・・20g
- ・しょうゆ・・・大さじ2
- ・酒・・・大さじ2
- ・塩こしょう・・・適量

<作り方>

- ① しめじ、えのき、まいたけは石づきを取り、食べやすい大きさにほぐしておく。
- ② 大きめに切ったアルミホイルに一人分ずつ包んでいく。アルミホイルに鮭ときのこをのせ、☆を入れて包む。
- ③ ②をフライパンにのせ、そのまわりに水（1包み 50 ml程度）を入れて蓋をし、弱火で15分加熱する。
- ④ 鮭に火が通ったら完成！



袋で簡単◎スイートポテト

材料

- ・さつまいも・・・1本（約250g）
- ・バター・・・10g
- ・砂糖・・・大さじ2
- ・牛乳・・・20ml～
- ・溶き卵（つや出し用）・・・少々

<作り方>

- ① さつまいもは皮をむいて輪切りにし水にさらす。
- ② 水を切ってラップをして、レンジで柔らかくなるまで、5分～8分ほど加熱する。
- ③ ビニール袋に②とバター、砂糖、牛乳を入れてつぶしながらもむ。（さつまいもが熱いのでやけどをしないように注意！）
- ④ パサパサしてまとまりにくかったら、牛乳を少しずつ足して調節する。
- ⑤ ④を丸型や俵型など、好きな形に整えてアルミホイルにのせ、表面に溶き卵を塗る。
- ⑥ オープントースターで10分焼いたら完成！



答え：①ごぼう ②チンゲンサイ ③ぶどう ④いちじく ⑤さんま