



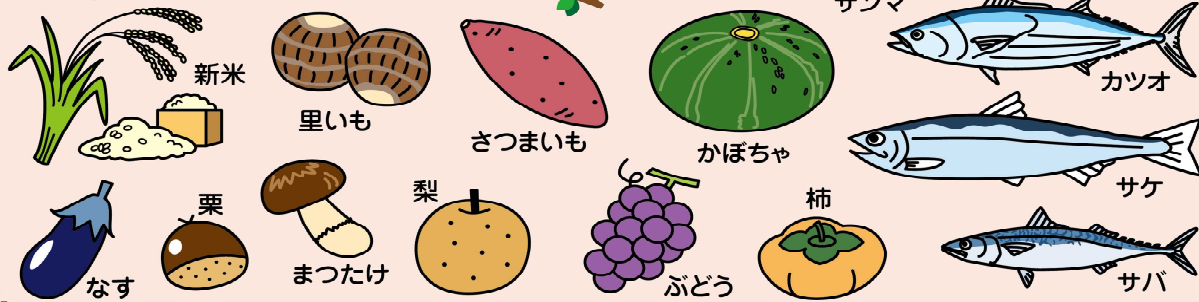
いただきます

給食だより
大崎市岩出山学校給食センター
令和5年10月

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。

また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

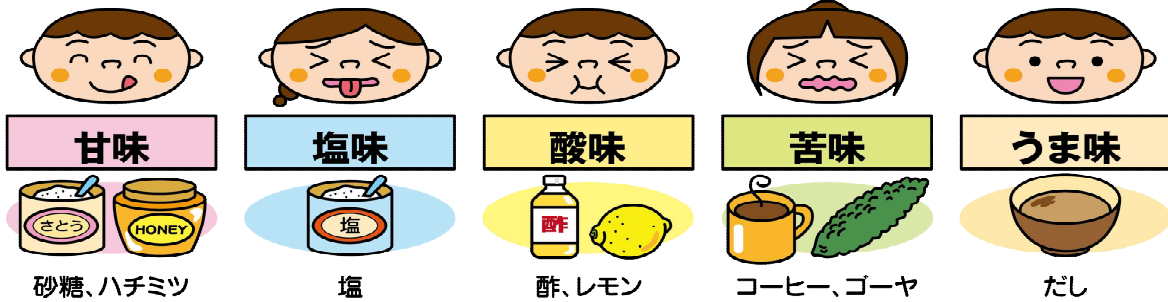
秋に美味しい食べ物



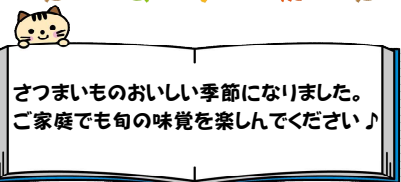
皆さんは、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。

また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物



スイートポテト



【材料】(4人分)

- ・さつまいも 150g
- ・グラニュー糖 12g
- ・生クリーム 12ml
- ・無塩バター 15g
- ・卵黄 1個弱
- ・アルミカップ

【作り方】

- ① さつまいもは、皮をむき、1.5cm厚さの輪切りにして水にさらす。
- ② ①を鍋で水からゆで、温かいうちにつぶしておく。
- ③ ②にグラニュー糖、生クリーム、バターを加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ アルミカップに、③の生地を均等に入れ、卵黄をうすくぬる。
- ⑤ 200℃に予熱したオーブンで10分ほど焼いたら完成。