ペロリ！ 第6号

暑かった夏も終わりが近づき、過ごしやすい日が増えてきました。これから秋にかけて、様々な作物が旬を迎えます。暑さで食欲がなかったという人も、旬の食材を食べて『食欲の秋』を満喫できると良いですね。

江別の食材を知ろう

江別市では、いろいろな種類の野菜を生産しています。中でも、給食に使用しているいくつかの野菜について注目していきます。

ブロッコリー

野菜を多く生産している北海道の中でも最も多くブロッコリーを生産しているのが江別市です。ビタミンCが多く含まれるので、風邪の予防に役立ちます。

にんじん

色がきれいなことや、栄養が豊富なことから、給食ではほぼ毎日使用しています。ビタミンAが多く含まれるので、目や粘膜の健康を守ります。

たまねぎ

様々な料理に合う食材で、今日のみそ汁には、116kgのたまねぎを使用しました。目にしみる原因の「硫化アリル」には、血液をサラサラにする働きがあります。

秋の味覚を楽しみましょう

秋は、日本人の食生活に欠かせない米が収穫される季節です。また、かきやりんごなどの果物が実り、ぎんなんやくりなど、様々な秋の味覚を楽しむことができます。

米

新米の季節。新米は香りがよく、やわらかくて独特のうまみが楽しめます。

さんま

秋の字がつく「秋刀魚」は秋を代表する魚。脂がのっておいしい時季です。