

# カフェテリアニュース

## NO.6

発行：湘南学園食育推進委員会  
2017年10月11日 発行

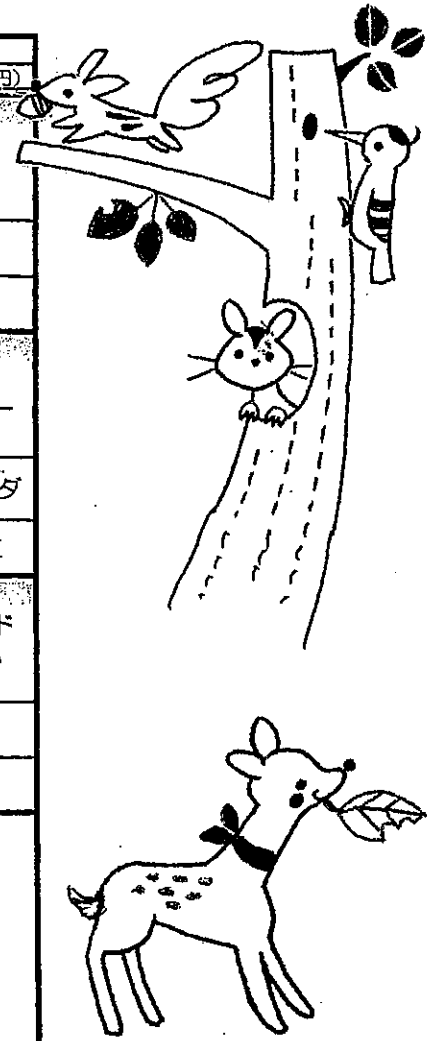
# 実りの秋はおいしい秋！…“旬”の食べ物で、“自然”を感じましょう

秋においしくなる野菜を知っていますか？さつまいも、里芋、ジャガイモなど芋類、しいたけ、舞茸などのキノコ類、ごぼう、れんこんなどの根菜類。これらはみんな秋が旬の野菜です。松茸や栗のように、秋にならないと姿を見せないものは、秋が旬だと誰もが知っています。けれども、1年中見かける野菜や果物の中にも実は「秋がいちばんおいしい」というものもあります。

ブロッコリーも、実は秋の野菜！タマネギやニンジンといった野菜もそうなんです。トマトやキュウリ、ピーマンなどは

夏野菜ですが、秋になった今も、店先に並んでいます。でも、季節はずれの野菜をつくるためには、温度などを調節するエネルギーが必要。たとえば、「トマト1個をつくるのに、ハウス栽培では露地栽培の10倍ものエネルギーが必要」といわれているんです！これらは、自分の暮らす地域で作られたもの、そして旬のもの食べていけば、使われずにすむエネルギー。いろんな種類の野菜がいつでも揃うということは、一見豊かなことかもしれませんが、でもそれは一方で、「持続可能でない未来」を生み出すことにつながってしまうかもしれないのです。「旬の時期を待ちわびる」…「もうじき栗の季節だな、サトイモもおいしくなるな…」と旬の時期を待つことも、おいしいものをさらにおいしくいただくためのスパイスなのかもしれません。そして、季節ごとの食べ物が、カラダのリズムを取り戻させてくれる、ということも忘れてはなりません。自然から離れて暮らしている私たちも、実は「自然の大きな流れの中で生きている」…そんなことを思いおこしながら、秋の“旬”を楽しみたいものです。

月		火			水		木		金		土	
定食 (500円)	ランチ (500円)	定食 (500円)	ランチ (500円)	種 (420円)	定食 (500円)	ランチ (500円)	定食 (500円)	ランチ (500円)	定食 (500円)	ランチ (500円)	定食 (500円)	ランチ (500円)
9 体育の日		10 中高始業式			11 MIEクヌランチ ↓ 豆乳シチュー   肉味噌ガーリックライス		12 MIAクヌランチ ↓ 油淋鶏   ドライカレー		13 MIBクヌランチ ↓ ★ 豚肉の味噌焼き   しらす丼		14 鶏肉のハニーマスタード焼き   排骨飯	
					ピラフ		卵の花		小松菜と人参の和え物		ラタトゥイユ	
					フルフルゼリー (みかん)		スープ (白菜)		味噌汁 (かぼちゃ)		スープ (かきたま)	
16 MIDクヌランチ ↓ 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ   和風タコライス		17 MICクヌランチ ↓ タラのフライ (手作りウスターソース)   ブルコギ丼			18 煮込みハンバーグ   お好み焼き (白飯)		19 照り焼きチキン   麻婆丼		20 ★ 豚肉のスタミナ焼き   ガパオ		21 かんぱち丼   ラボカレー	
ひじきご飯/へらへら団子   ビーンズサラダ		五目煮豆			シャキシャキ野菜の金平		★ 小松菜と筍のソテー		大根とツナの和風庵		あら汁   ポテトサラダ	
味噌汁 (じゃがいもと玉ねぎ)		味噌汁 (わかめ)   ミルクプリン			スープ (コーン)		味噌汁 (玉ねぎ)		スープ (揚げとねぎ)		お茶寒天   豆乳杏仁	
23 鮭とチーズのホイル焼き   肉うどん		24 鶏肉のトマトクリーム煮   豚キムチ丼			25 とんかつ   鶏チリ丼		26 回鍋肉   焼肉丼		27 ★ 鮭の変わりパン粉焼き   炊込み炒飯		28 チキンのポットロースト   シーフードクリーム pasta	
さつまいもの甘煮		切干大根の煮物			かぼちゃサラダ		わかめともやしのパムル		肉じゃが		ジャーマンポテト	
味噌汁 (小松菜)   きつねご飯		味噌汁 (キャベツ)			スープ (玉ねぎ)		けんちん汁		味噌汁 (大根)		スープ (押し麦と人参)   ぶどう	
30 H2 (九州) かぼちゃのクロック   マー油入り角煮ラーメン/ライス		31 M2メニュー H2 (北陸) 鮭のきのこあんかけ   とんかつ   醤油カツどん			<p>今月は17日・24日に3品目目としてラーメンが登場します！</p> <p>★…ラボ弁(500円)あり</p>							
コールスロー   高菜漬け/青島かまぼこ		人参しりしり   小松菜と揚げの煮浸し   おおびら										
味噌汁 (えのき)   マーコットのカステラ		味噌汁 (もやし)   でっちようかん										



\*仕入れ状況等の都合により、献立変更の場合があります。あらかじめご了承ください。 NPO法人湘南食育ラボ