



食育だより

日高市学校給食センター
令和 5年 10月号

栗の季節です！

気持ちの良い秋空が広がる季節になりました。秋は、「味覚の秋」といわれるように、サツマイモやきのこ、柿などの旬の食べ物がたくさんあります。おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

その中でも「栗」は日高市でも特産品となっていますよね。日高市は温暖で、強い風が吹くこともなく、土地も肥よくて、水はけもよいなど栗栽培に適した条件がそろっています。

栗は、栗ご飯、栗サラダ、モンブランなど様々な料理に使うことができます。今回は、その栗がどのようにできるのか紹介していきます。

栗ができるまで

1～3月
枝のせんてい
肥料をまき、土づくり

日光が全体に当たるように考えながら枝を切り、土づくりでは、水はけにも気を配ります。

5～6月
花が咲く

1本の栗の木には、雄花(おばな)と雌花(めばな)があり、風の力を借りて受粉します。

7月～
大きなイガに成長

受粉した雌花は少しずつイガが伸び、球体になっていきます。これから約2か月間さらにイガの内側が厚くなります。

9月～
栗の収穫

イガが茶色くなり、割れ始めたままもなく収穫の時期。熟すにつれて割れ目が大きくなり、実が自然に落ちてきます。

予告！



©SEIBU Lions/TEZUKA PRODUCTIONS

日高市 埼玉西武ライオンズ

わかじし

11月に「若獅子カレー」
を提供します。

ライオンズ選手のみなさま今シーズンお疲れ様でした。シーズンは終わってしまいましたが、日高市では11月の給食で「若獅子カレー」を提供予定です。

このカレーは、ライオンズの選手が実際に食べている若獅子寮の名物です。お楽しみに！
(献立は急遽変更になる場合がございます)

給食でも人気のメニューのひとつ！家庭の常備菜に

ホークビーンズ

<材料> (約4人前)

油 … 大さじ 1/2	にんにく … 1g
豚肉 … 70g	ウィンナー … 40g
玉ねぎ … 100g	にんじん … 70g
じゃがいも … 100g	ゆで大豆 … 70g
マッシュルーム(水煮や他のきのこでも可) … 30g	
トマトピューレ … 200g	水 … 50～100cc
ケチャップ … 40g	砂糖 … 3g
コンソメ … 少々	塩・こしょう … お好み

<作り方>

- 鍋に油とみじん切りしたにんにくを入れ、豚肉とウィンナーを炒める
- 角切りしたたまねぎ、にんじん、じゃがいもをしっかりと炒め、ゆで大豆も入れる
- マッシュルーム、トマトピューレ、砂糖を入れて混ぜる
- 少量の水を加え、弱火で蓋をして煮込む
- ケチャップ、コンソメを入れ、水分を飛ばしていく
- 塩こしょうでお好みの味に整えたら完成！