

10月給食だより

令和7年10月1日

インターナショナル不動前えほん保育園

朝晩の風が少しずつ涼しくなり、秋の訪れを感じる季節になりました。秋は新米に、さつまいも、かぼちゃやきのこなど、おいしい食べ物がたくさん実る季節です。食卓を囲み味わいながら、食べることの大切さや食材への感謝の気持ちを育んでいけると良いですね。

新米とは・・・



新米は春に田んぼに植えた稲が、夏の太陽とたくさんの水を受けてすくすく育ち、秋になってようやく実ったお米です。新米は収穫された年の12月31日までのものとされています。新米の特徴は水分が多く、炊きあがりふわふわ。ほんのり甘くて香りがよく、子どもたちも自然と食が進む事でしょう。



新米をおいしく炊くポイント



水はやや少なめに

通常の水より5～10%程少なめにすると、べたつきす程よい食感に。

優しくとぐ

強くこすりすぎるとお米が割れてしまい粘りやべたつきの原因に。

しっかり吸水

といたあとは30～1時間浸水させてから炊くとふわふわな仕上がりに。

すぐ混ぜる

炊きあがったらすぐに切るように混ぜるとふわふわつやつやなごはんに。



秋の味覚



さつまいも

10月頃より旬を迎えるさつまいもは食物繊維が豊富で、お腹の調子を整えてくれる働きがあります。また、ビタミンCやカリウムも含まれており、風邪予防にも繋がります。皮の近くには栄養素がたっぷり入っており、よく洗って皮つきのまま加熱することがおすすめです。



きのこ類

きのこにはうま味成分がたっぷり含まれています。食物繊維やビタミンDも含まれ、免疫力アップにもつながります。また、きのこは加熱しても栄養が壊れにくく、油と一緒に食べるとビタミンの吸収率をあげてくれます。炒め物や揚げ物などの調理法がおすすめです。

10月2日(木) 豆腐の日

1993年日本豆腐協会によって制定されました。豆腐製品の製造・品質・流通を向上させるための研究や開発、教育の促進を目的としており、「とう(10)ふ(2)」と読む語呂合わせに由来しています。

10月6日(月) お月見献立

今年の中秋の名月は10月6日です。お月見を連想させるような丸い形のメニューになっています。

10月15日(水) 誕生日会

今月は【パンどろぼう】シリーズの絵本をテーマにしました。

昼食はみんなが好きな和食のメニューし、おやつは絵本に登場するとあるパンにしました。一体どんなパンかな？

10月16日(木)・30日(木) ベジおやつの日

今回のベジおやつはきのこを使った【きのこのケーキサレ】です。

10月31日(金) ハロウィン献立

昼食・おやつともお化けをテーマにしたメニューとなっています。お化けが何の給食になっているかはお楽しみに♪

