

きゅうしょく だより

2022年
10月号

お子さまと一緒にたくさん食べて、動いて、
いろいろなものに触れ、全身で秋を感じてみてください。

おいしいご飯を食べよう

5月に田植えをした苗が育ち、いよいよお米の収穫時期になります。私たちの食卓には一年で一番美味しい新米が登場します！しかし、古くから日本の主食であった「米」は、食の欧米化に伴い、消費量が年々少なくなっています。今こそ、日本が誇る「米」の良さをもう一度見直してみましょう！

★からだに大切な栄養素がたっぷり

炭水化物・・・からだや頭を動かすエネルギーになる
たんぱく質・・・からだを作る材料になる
ビタミンB1・・・炭水化物がエネルギーに変わるのを助ける

★空腹になりにくい

消化がゆっくりのため、満腹感が長続きする

★さまざまな料理に合う

淡泊な味わいの「米」は、さまざまな食材や調理法のおかずとの相性が良い



10月の行事

10月10日 スポーツの日

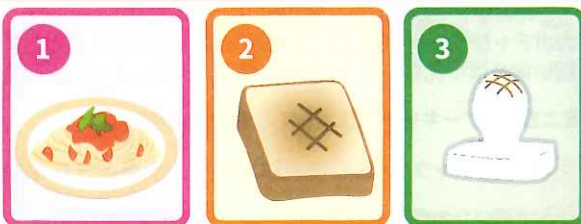
1964年、東京オリンピックの開会式が行われた10月10日が、1966年の「国民の祝日に関する法律」の改定により、「体育の日」となりました。2000年からは、連休を作るために「10月第2月曜日」に変更されています。2020年からは、名称が「スポーツの日」に変更され、「スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う日」とされています。スポーツの日は、ご家族でスポーツを楽しんでみてはいかがでしょうか！

10月31日 ハロウィン

ハロウィンの由来は、ヨーロッパに広く住んでいた古代ケルト人の秋の収穫感謝祭に起源があるといわれています。この時期には、死者の霊が親族を訪ねたり、悪霊が降りて作物を荒らしたりすると信じられていました。そのため、「ジャック・オー・ランタン」と呼ばれる、カボチャをくり抜いて顔を作った中にくろうそくを立てた提灯が飾られます。これは死者の霊を導き、悪霊を追い払うための焚き火のようなもので、日本のお盆の「迎え火」や「送り火」に近いものがあります。裏面にジャック・オー・ランタンに見立てたおやつレシピを紹介していますので、ぜひ作ってみてください！

キッズチャレンジ クイズ

「米」が使われているものはどれでしょう？



モグちゃんと一緒に学ぼう！食育ページ



スマホからも
給食だよりやレシピに
アクセスできます！



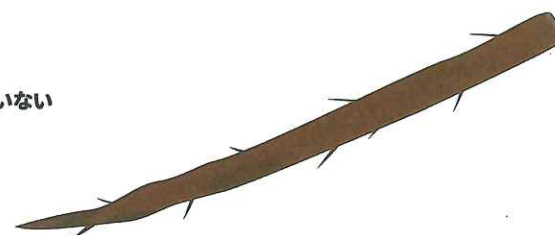
「米」は、お米を煮たものを「ごはん」といいますが、お米を炊いたものを「こめ」といいます。お米を炊いたものを「こめ」といいますが、お米を炊いたものを「こめ」といいます。

© 2022 シダックス栄養士会

きせつの食べ物探偵団♪ 「ゴボウ」

選び方

- ・中太のもの
- ・中がすかすかしていない
- ・ひげが短い
- ・泥がついている



＊栄養素＊

食物繊維（お腹の調子を整える）

＊豆知識＊

ゴボウは繊維が多いので、冷凍保存する場合は、加熱（煮る、炒める）後に冷凍します。さがきや棒状にカットし、軽く味をつけた煮汁で煮ておくと、あとで色々アレンジできて便利です。

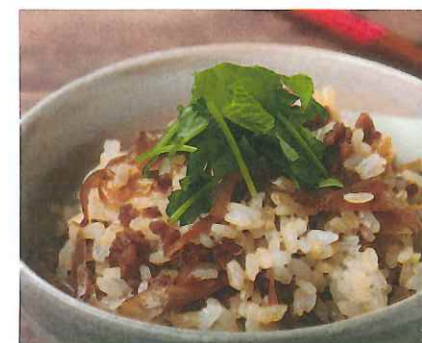
つくる食べようお料理*大好き!

きせつの
食べ物で
料理

ゴボウとそぼろの混ぜご飯

材料：2人分

ゴボウ	1/2本弱 (80g)	酒	7.5g (大さじ1/2)
油	適量	醤油	27g (大さじ1/2)
豚挽肉	80g	砂糖	9g (大さじ1)
		みりん	9g (大さじ1/2)
		ご飯	240g



- 1 ゴボウはさがきにし、水にさらして水気を切っておく
- 2 フライパンに油をしき、豚挽肉を中火で炒めて火が通ったら、ゴボウを加え、2分ほど炒める
- 3 2に【調味料A】を加え、汁気が少なくなるまで弱火～中火で煮詰めて、粗熱をとる
- 4 3をご飯に混ぜ合わせる

具材とご飯を混ぜたり、
家族のお茶碗にご飯を盛り付けるなど
お子様に手伝ってもらいましょう！



かんたん
ハロウィン
おやつ

ハロウィンケーキ

材料：2人分

カボチャ	250g (1/8個強)
砂糖	10g (大さじ1強)
バター	20g (大さじ2弱)
牛乳	適量
ミニカップケーキ	4個

カボチャクリームの量や絞り方、
目・鼻・口の付け方で
いろんな表情ができるのが、
楽しいですね。



- 1 カボチャはよく洗い、皮を付けたまま2cm程度の厚みにスライスし、15分ほどふかす
- 2 1のカボチャから皮を、飾り用にとっておく
カボチャが柔らかくなったら、熱いうちに皮を除いて潰し、砂糖とバターを入れてしっかりと混ぜる
固い場合は牛乳を少しずつ加えて調整し、絞り袋で絞れる程度の固さにする
- 3 ミニカップケーキを牛乳に浸してお皿の真ん中に置く
- 4 2のカボチャクリームを絞り袋に入れて、土台が隠れるように3にぐるぐると上まで絞る
- 5 2で除いたカボチャの皮を目・鼻・口の形に切り、4に飾ったら、冷蔵庫で30分～1時間冷やして出来あがり

市販のカップケーキもひと工夫で
ハロウィンケーキに大変身!!



ソラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。
お弁当にも活用できるおかずが満載!



公式
サイト

© 2022 シダックス栄養士会