



給食だより 10月号

夏の暑さも和らぎ、実り豊かな季節となりました。秋は1年を通して1番食べ物がおいしい季節です。新米やいも類、根菜類、果物など春から夏の太陽をいっぱい浴びて育った食材がたくさん出回ります。

梶山こども園でも旬の食材を取り入れながら、給食・おやつを作っていきます。

新米の季節になりました



田植えの時期や品種の違いによりさまざまですが、9月～10月は稲刈りの季節です。稲穂が実り、水田が黄金色に染まると、収穫が始まります。梶山こども園の給食・おやつで使用しているお米も10月から、新米に切り替わっていきます。

こんなにすごい！お米のパワー



脳や体のエネルギーになる

お米にはたんぱく質やビタミン、ミネラルが含まれており、栄養バランスの良い食品です。

どんな料理とも合う

お米はたんぱくな味でどんな料理とも組み合わせることができるので、様々な食品をバランスよく食べることができます。

よく噛むことができる

お米は「粒」なので、パンや麺などの「粉」よりもしっかり噛むことになります。また、お米は噛めば噛むほど甘い味がしておいしくなります。

新米のおいしい炊き方



◎新米は柔らかいので、やさしく研ぎます。

◎新米は水分量が多いため炊くときはやや水分を減らして炊きます。

旬の食材を使って炊き込みごはんなどにチャレンジしてみたいかたがでしょうか。

味付けは、しょうゆと塩・こしょうのみでもとても簡単に作ることができます。子どもたちにも大人気で、あっという間に完食です。

チキンの和風スパゲティ



【材料】（幼児1人分）

| | | | | | |
|---------|-----|-------|------|-------|------|
| ・スパゲティ | 45g | ・鶏もも肉 | 30g | ・酒 | 0.3g |
| ・しょうゆ | 3g | ・たまねぎ | 45g | ・にんじん | 25g |
| ・しめじ | 5g | ・にんにく | 0.3g | ・油 | 1.5g |
| ・塩・こしょう | 少々 | ・刻みのり | 0.3g | | |

【作り方】

- ① スパゲティは2～3つに折って茹でる。
- ② 鶏肉は一口大に切って、酒・しょうゆをまぶしておく。玉ねぎはくし形、にんじんはいちょう切りにしておく。しめじは小房にわけ小さく切っておく。にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋を熱し、油をあたため、②を炒める。
- ④ ③に①・②を加え、調味料で味を調え、刻みのりを盛り付ける。

