



給食だより 10月号

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。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。

ビビンバ

【材料】（幼児1人分）

・米	40g	・豚ひき肉	25g	・しょうが	0.3g
・みりん	1g	・しょうゆ	2g	・ごま油	1g
・にんじん	15g	・だいこん	12g	・ほうれんそう	15g
・にんにく	0.3g	★砂糖	2.5g	★みりん	3.5g
★しょうゆ	1.5g	★赤みそ	3g	★すりごま	1g
★水	1g				

【作り方】

- ① 豚ひき肉はしょうがのしぼり汁・みりん・しょうゆで下味をつけたあと、ごま油で炒め、汁気を切っておく。
- ② にんじん・大根は細切りにして茹で、水気を切っておく。
- ③ ほうれん草は1～2cmの長さに切って茹で、水気を切っておく。
- ④ すりおろしたにんにくと調味料（★）を熱し、照りが出るまで煮詰める。
- ⑤ ①・②・③・④とご飯を混ぜ合わせる。



久しぶりのビビンバの登場です。
大人はコチュジャンで辛さを
プラスしてみてください。

