

# ぱくぱく だより

2021年  
10月号



秋といえば「食欲の秋」「運動の秋」「読書の秋」など様々な秋に適した表現があります。秋は寒い冬に備え、栄養を蓄えるために食欲が増します。また、子どもたちは活動量が増えるので、食べる量が増えてくる頃です。10月の給食では秋が旬のきのこやさつまいも、柿などを多く取り入れました。食べ物を美味しいと感じるには味だけではなく香りも大きく影響します。香りと味を楽しむには、色々な食材に触れる経験をするのが大切です。魚が焼ける匂いや蒸かしたさつまいもの甘い匂いなど、秋の美味しい食材を五感で楽しみましょう。

## 《給食室より》

9月に5歳児さん対象で、きのこの食育を行いました。コロナウイルスの影響で食育を2年近くお休みしていましたが、久しぶりの食育でもお子様達は大きな声でしっかりとあいさつをしてきのこや食べ物の「旬」について学びました。

10月にはさんまの食育も行います。さんまも秋に旬を迎える食べ物の1つです。お子様とお買い物に行かれたときに「旬の食べ物はどれかな？」と探してみるのも楽しそうですね♪

## 今月の 二十四節気

**寒露 (かんろ)** 10月8日頃

秋の長雨が終わり、本格的な秋の始まりです。大気が安定し、空気が澄んだ秋晴れの日が多くなります。月が美しく見える頃です。



**霜降 (そうこう)** 10月23日頃

朝晩がぐっと冷え込み、初霜の知らせが聞こえてくるのもこの頃です。山は紅葉で彩られます。冬支度を始める時季です。



《毎月19日は食育の日です》

## フードロスを減らそう



長岡

世界の食べ物のうち約1/3が捨てられていることをご存じでしょうか？日本では、まだ食べられるのに捨てられる食べ物が毎年600万トンあり、そのうち約半分が家庭からの廃棄です。食材の生産から加工・流通・消費までの各過程で捨てられる食べ物の一部をご紹介しますので、地球の資源を守るため、今後の暮らしに活かしましょう。

**生産**…形の悪いものや規格外の野菜、大量に育った食材、傷のついた魚

**加工**…形を整える際の切れ端、運搬による容器や食べ物の破損

**流通**…調理済みの売れ残り商品、食べ放題の残り、使われなかった仕込み食材

**消費**…買いすぎ、過度な切り落とし、食べ残し、賞味・消費期限切れ



## 豆腐ステーキきのこソース

《約4人分》		・豚ひき肉	80g
・木綿豆腐	400g	・玉ねぎ	1/2個
・塩	少々	・しめじ	80g
・薄力粉	大さじ1.5	・えのき	40g
・バター	10g	・万能ねぎ	20g
・炒め油	大さじ1	・だし醤油	大さじ1.5
		・水	120ml
		・水溶き片栗粉	適量

### 《作り方》

- ①水切りしカットした豆腐に塩と薄力粉をまぶし、バターを溶かしたフライパンで焼きます。
- ②①の豆腐を取り出し、油をひき、ひき肉、玉ねぎ、しめじ、えのきの順に炒めます。
- ③具材に火が通ったら、だし醤油と水を入れ一煮立ちさせたら、万能ねぎを加え、一度火を止めます。水溶き片栗粉を入れ、とろみがつくまで再度煮立たせます。
- ④食器に豆腐を盛り付け、上からきのこソースをかけたら完成です。



食育と給食で「世界」へ発信

株式会社ミールケア