

ぱくぱく だより

2025年
10月号



虫の声や色づく木々に、秋の深まりを感じられるようになりました。

秋は新米が出回る時期です。もちもちとした食感と甘みが特徴で、お米本来の美味しさを味わうことができます。新米は水分を多く含んでいるため、古米を炊くときよりも水をやや少なめにするのがポイントです。また、研いだ後は米にしっかり水分を吸収させると、芯まで水分が行きわたりふっくらと炊き上がります。炊飯したてのご飯は余計な水分を含んでいることがあるため、10～20分くらい蒸らす時間を取りましょう。新米は水分が多いことから、冷めると固くなりやすいため、注意が必要です。この時期にしか味わえない新米の美味しさを楽しみ

～給食室より～

今月からりんごの提供が始まる予定です。旬は10月～2月頃です。10月は特に収穫量が多く、新鮮で獲れたてのりんごを味わえます。また、皮には整腸作用に効果のある食物繊維や、むくみ・高血圧を予防するカリウム等の栄養素が多いため、皮ごと食べると無駄なく栄養を摂ることができます。

一方でりんごは、喉に詰まりやすいリスクがあるため、乳幼児に与える際には十分な配慮が必要です。「噛み砕いて細かくなったとしても、固さや切り方によっては詰まりやすい」とされるため、1歳半頃までは加熱提供が望ましいです。ミールケアでも、大人の指で潰せる程の固さに加熱したものを提供しています。安全に気を付け、旬を迎えるりんごをぜひ味わってください。

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。大気安定し、空気が澄んだ秋晴れの日が多くなります。

☆二十四節気とは☆
は、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変わり目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

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》

郷土料理を受け継ごう！

長
屋



郷土料理とは、その地域ならではの食材や調理法から生まれた料理です。その土地の風土や歴史を映す食文化でもあります。昔ながらの食文化に触れ、次世代に受け継ぎましょう。今月から各地の郷土料理を紹介します。

☆北海道・東北地方の郷土料理☆

【石狩鍋（北海道）】

鮭と野菜を、昆布だしと味噌で煮込んだ鍋料理。明治時代に石狩川の漁師が作ったのが始まりです。



【芋煮（山形県）】

里芋を主とし、肉や野菜をだし汁で煮込んだ汁物。庄内地方は豚肉の味噌味、内陸部は牛肉の醤油味と地域で違いがあります。



【ずんだ餅（宮城県）】

すりつぶした枝豆を砂糖と塩で調味した餡を、つくたてのお餅に絡めた和菓子。豆を打つ音から「ずんだ」と表したと言われます。



スイートポテト

《約4人分》

・さつまいも	200 g
・砂糖	大さじ2
・牛乳	大さじ1
・無塩バター	12 g
・スキムミルク	小さじ2



《作り方》

- ①さつまいもは皮をむき、乱切りにします。
- ②①を加熱し、熱いうちに潰します。
- ③②に残りの材料を加え、滑らかになるまで練ります。
- ④成形し、クッキングシートを敷いた天板に並べます。
- ⑤170～180℃のオーブンで10～15分焼きます。



◎二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。