

給食だより 10月

ようやく秋らしい季節になりました。秋はとても過ごしやすい季節ですが、朝晩の温度差が激しく体調を崩しやすい季節でもあります。そんな時こそ美味しくて栄養価の高い旬の食材がおすすめです。実りの秋と言われる程食材が充実している季節です。秋の味覚を楽しみながら、しっかりと栄養をつけて元気に過ごしましょう。

新米の季節になりました 給食も新米に変わっています！

10月は新米が出回る季節です。収穫したばかりの新米は新鮮で、水分が多いのが特徴です。新米と表記できるのは収穫年の年末までに精米・包装されたお米だけに限られています。

新米を美味しく炊くコツ

新米を炊く時のポイントは、研ぎ方と水加減にあります。新米は割れやすいので、素早く優しく研ぎます。そして、古米よりも水分を多く含んでいるため、浸水時間を短くして水加減もやや少なめにすることにより、べちゃっとならず美味しく炊き上げることができます。

お米豆知識

- ・「米」の字は「八」「十」「八」から出来ています。これは、お米作りには八十八回も手間をかけるからと言われている。春先の種まみの準備に始まって、初夏には水の確保・田植え・草取り・肥料入れ、そして秋の稲刈り・乾燥・もみすり、出荷。作業の機械化が進んだ現在でも、農家の方の大変な苦勞があつて、美味しいお米ができることに変わりはありません。
- ・ご飯はお茶碗に「よそう」といいますが、なぜ「よそう」というのかご存知ですか？その語源は「装う（よそおう）」。身だしなみを整える「装う」と同じです。ご飯を器に整えて用意することから「よそう」となりました。
- ・お茶碗一杯に、お米が何粒あるか考えたことはありますか？ちなみに、お米1合が約150gで、大人のお茶碗一杯で約70gです。そして、米粒で数えると約2300~2500粒です。今日は何粒のお米を食べましたか？



秋の味覚

さつまいも

10月の献立では、スイートポテト・米粉さつまいもドーナツ・ふかし芋・お芋さんサラダに使用します。

焼き芋をはじめ、おかずからお菓子までいろいろな調理法が楽しめるさつまいも。主な成分はデンプンで、エネルギーの補給食品として古くから利用されています。食物繊維やビタミンCの含有量が多く、加熱するとデンプンを糖質に変える酵素が働き甘くなります。しかし電子レンジなどを使い一気に加熱するとあまり甘味は強くなりません。糖度を高めたい場合は、65~75度くらいの低温でじっくりと加熱するのがおすすめです。さつまいもを選ぶ際には、ふっくら丸みがあり、皮の色が鮮やかなもの、表面が滑らかでツヤがあるものを選びましょう。



ハロウィンってなに？



10月31日はハロウィンです。ハロウィンは秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すお祭りです。昔、イギリスでは死者の霊が家族に会いに来る日でしたが、悪いおばけと一緒に訪れて子どもをさらったり食べ物をめちゃくちやにしたりしました。そんな悪いおばけを追い払う為、おばけと同じ格好をして焚き火を焚いたのがはじまりと言われています。ハロウィンの時期によく見かけるかぼちゃのおばけ“ジャック・オー・ランタン”は悪い霊を恐がらせて追い払うために飾られるものです。

保育園では、31日にハロウィンメニューを提供します。

昼食

- ・ハロウィンライス
- ・ゴボウのサラダ
- ・コンソメスープ
- ・ヨーグルト

おやつ

- ・カルピス
- ・かぼちゃプリン



