

ぱくぱく だより

2025年
10月号

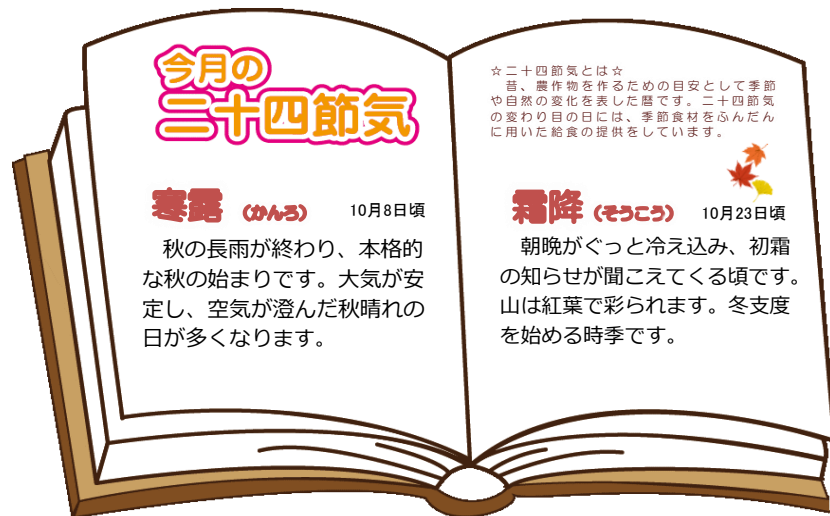


虫の声や色づく木々に、秋の深まりを感じられるようになりました。

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ましょう。

給食室より

気温も少しずつ下がり、秋を感じる季節となりました。
10月の給食ではさつまいもやきのこなど秋のを食材をたくさん取り入れています。
ご飯やお肉、お魚、野菜などをバランスよく、たくさん食べて元気に過ごしましょう！



《毎月19日は食育の日です》

郷土料理を受け継ごう！



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	200g
・砂糖	大さじ2
・牛乳	大さじ1
・無塩バター	12g
・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。