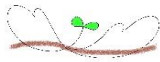


10月こぶしの家献立カレンダー

		行事	主食	献立名		おやつ
1	火			コッペパン マカロニグラタン こぶき芋 グリーンサラダ ごぼうのスープ		★肉みそおにぎり
2	水			ごはん 魚のもみじ焼き（赤魚） もやしのカレーソテー カラフル胡麻和え 麩のみそ汁		豆腐きなこもち
3	木			まごはやさしいごはん 豆腐ナゲット なすのみそ汁 ●果物（りんご）	 	スコーン 牛乳
4	金			雑穀ごはん とん平焼き あみ大根 青菜とえのきのポン酢和え のりのみそ汁		肉まん風蒸しパン
5	土			弁当持参		おたのしみ
6	日					
7	月			ごはん ししゃもの素焼き なすの肉みそ炒め 野菜のごま和え ばち汁		おたのしみ 牛乳
8	火			食パン レンコン入りミートローフ かぼちゃの甘煮 フレンチサラダ ジュリアンスープ		さつま芋の揚げ饅頭 牛乳
9	水			ごはん さばの味噌煮 チンゲン菜のソテー おからサラダ もずくのすまし汁		フルーツヨーグルト
10	木			親子丼 キャベツとなすのみみ漬け 果物（りんご）		バナナ豆乳マフィン 牛乳
11	金			赤米 筑前煮 ●田作り わかめの酢の物 油揚げのみそ汁		●カレーチーズラスク 牛乳
12	土			麻婆ラーメン 果物（バナナ）		ドーナツ 牛乳
13	日					
14	月			スポーツの日		
15	火			コッペパン 豚肉のパン粉焼き わかめとコーンのソテー スパゲティサラダ 豆乳シチュー		●みたらし団子
16	水			ごはん 鮭の塩焼き 五目春雨 ●水菜の梅おかか和え じゃが芋のみそ汁	 	黒糖パン 牛乳

17	木		ピビンバ ワンタンスープ 果物		海鮮お好み焼き
18	金		さつまいもご飯 ●チキンチキンごぼう 柿なます なめこのみそ汁 果物(みかん)	 	★和風パフェ
19	土		きつねうどん 果物		カップケーキ 牛乳
20	日				
21	月		ごはん 豚のしょうが焼き 卵の花 ●しょぼろ納豆 わかめのみそ汁		
22	火		食パン 鶏肉と根菜の黒酢あん ピーマンソテー コーンサラダ 豆腐のスープ	 	大根葉のおにぎり
23	水		ごはん 魚のフライタルタルソース ジャーマンポテト 茹でブロッコリー 白菜のみそ汁		大根もち
24	木		牛肉ごぼうご飯 もやしとちくわの和え物 具だくさんのみそ汁 ●果物(りんご)	 	●野菜と煮干しの磯辺焼き
25	金		麦ごはん 家常豆腐(ジャーチャンドーフ) 金時豆の煮物 大根と小松菜の塩昆布和え 中華コーンスープ		ジャムサンド 牛乳
26	土		スパゲティナポリタン 果物(バナナ)		スティックパン 牛乳
27	日				
28	月		ごはん 鶏の西京焼き 里芋の煮ころがし 白菜の酢の物 かみなり汁		おたのしみ 牛乳
29	火		コッペパン チリコンカン 茹でさつまいも ツナサラダ 米粉のきのこポタージュ	 	●五平餅
30	水		ごはん 赤魚のねぎソース きんぴらごぼう ●青菜とりんごの黒ごま和え 花切り大根のみそ汁	 	★高野豆腐のコロコロ揚げ 牛乳
31	木		秋の実りカレー ハワイアンサラダ 果物(柿)		かぼちゃクッキー 牛乳

*食材などの都合により献立
を変更することがあります



ぱっくん

社会福祉法人岡山子ども協会
給食委員会
給食だより No. 7
2024年9月30日発行

『腹ぺこ大作戦』

～ごはん～

まだまだ暑い日もありますが、気持ちの良い秋空が広がる日も増えてきました。どの季節も旬の食材がおいしいですが「食欲の秋」という言葉があるように、一年を通して、最もおいしい食材が多く並ぶ季節です。おいしいご飯をたくさん食べ、子どもたちと充実した秋を過ごしたいですね。

新米の季節です



毎年秋になると新米が出荷され、お米がおいしい季節となりますね。新米は、その年の9月に収穫されたばかりのお米のことで、スーパーでは9月から12月までは「新米」と表示されて並びます。

新米の特徴は、古米に比べて水分が多く、艶やかです。際立つ白さや香りも新米独特のもので、米の主な成分である炭水化物（糖質）は、脳や身体を動かすための大切なエネルギーです。

お子さんと一緒にご飯を炊いてみたら、食べ物への興味・関心がより一層深まると思います。

お米を研いでみよう



ザルとボウルを使うと、子どもたちでも簡単に研ぐことができます。

洗米をして余分なぬかも落ち、水に浸した後の新米は真っ白です。

炊き立てのご飯を匂ってみよう

♪ピーピー♪ご飯が炊けました。炊き立ての炊飯器を開けると、蒸気が出てくるとともに、いい香りもしてきます。いい香りは食欲アップにつながります。※蒸気はとても熱く、やけどの危険がありますので、気を付けて。



自分で握るおにぎりは特別



おにぎり型にご飯を入れて押し出したり、ラップでご飯を包みコロコロおにぎりにしたり…おにぎりにすると不思議とたくさん食べられる子もいます。

～収穫したものを味わう～

こぶしの家ではみんなで何を育てたいか話し合い、パプリカやなすを植えました。夏休みに収穫し、クッキングでぎょうざの皮ピザを作りました。

焔でできたパプリカを包丁で切り、ピザの上にトッピングしました。赤色が鮮やかでこどもたちは配置や量に気をつけながら、見た目もおいしそうなピザができあがりました。

ホットプレートで焼く間は「まだかな」「チーズが溶けてきた」とじっと自分の作ったピザを見つめていました。できあがると野菜が苦手な子も一枚食べることができ「楽しかった」「おかわり」という声が聞こえました。

見た目で「食べない」と決めてしまう子も多くいますが、味わう機会が奪われないように、工夫をしながら楽しい経験の場を提供したいと思います。

こぶしの家 竹内 朝香



今年の夏は記録的な猛暑日が続きました。この異常気象は、食料にもさまざまな影響を及ぼしています。異常気象も含め、さまざまな要因が重なり、一時期は、お米が売り場からなくなってしまう事態もありましたが、新米が出始めたとのニュースにホッとしました。

10月の食育テーマは『ごはん』です。ごはんには健康的な生活に欠かせない栄養がたくさんあり、不足しがちな栄養素もバランスよく取れる優れたものです。しっかり噛むと、甘みを感じられるので、こどもたちにしっかり噛むことも伝えながら、一粒残さず、おいしくいただきます。

