

10月の給食だよ

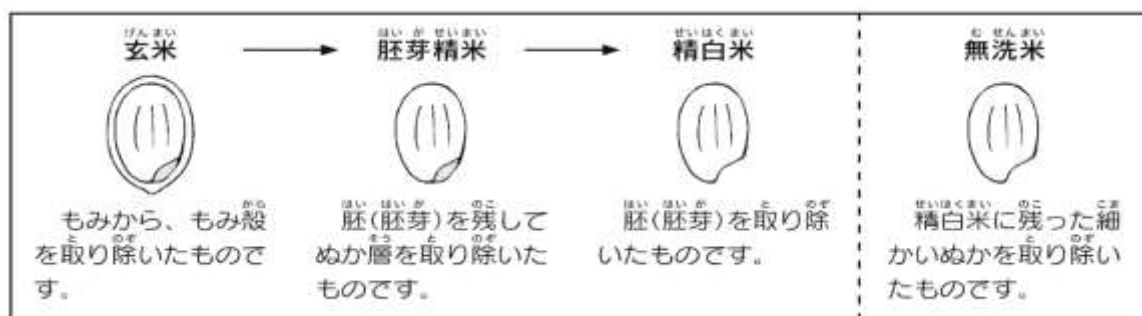
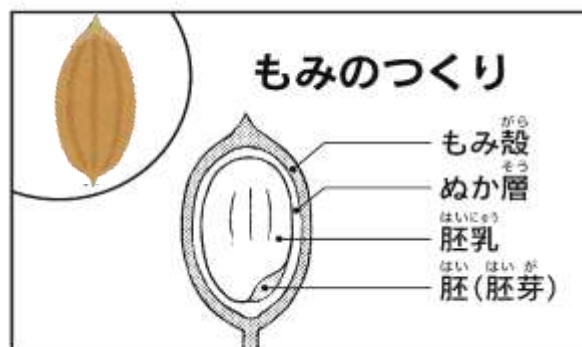
令和8年度
さいたま市立辻小学校
給食室

あきば 秋晴れのすがすがしい季節になりました。しゅうかく 収穫の秋、しょくよく 食欲の秋です。しゅん 旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、きゅうしょく 給食にもたくさん登場します。けんりつ 献立表から旬の食べ物を探してみてくださいね！

しんまい 新米の季節になりました♪

知っていますか？ 米のこと

「もみ」は、稲の穂についたひと粒ひと粒のことです。もみには、稲の芽や根になる「胚（胚芽）」と苗が生長する時の栄養分になる「胚乳」があり、その周りには「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。わたしたちが食べている米はおもに「胚乳」の部分です。



10月の旬の食材

9、10月の給食にも登場します♪



さつまいも



かぼちゃ



くり



ぶどう



かき



いわし



なし

9月には、今が旬の梨を提供しました。八百屋さんからとても大きな梨が届き、調理員さんが1つ1つ手作業で皮をむいてくれました。旬の梨はとてもジューシーで、甘くて美味しかったです。



「ながら食べ」していませんか？

「ながら食べ」とはテレビや動画を見ながら食べる、スマートフォンを操作しながら食べる、本や漫画を読みながら食べるなど、何かをしながら食べることをいいます。ながら食べは行儀がよくないことはもちろん、食事に集中できないことから適切な食べる量を確保できなくなるという心配があります（栄養過多もしくは栄養不足）。それにより、肥満ややせにつながります。食事中は「今日の〇〇おいしいな」「この〇〇は今が旬だな」などと感じながら食べられるといいですね！



世界の料理 ~Spain~

パエリア

米に魚介や野菜、肉と一緒に炊き込んだ料理です。「パリエラ」と呼ばれる両側に取っ手がついた大きな鉄の鍋で作ります。サフランという香辛料が入っているので、米が鮮やかな黄色になります。

ソパ・デ・アホ

「ソパ」とはスープ、「アホ」とはにんにくという意味で、ソパ・デ・アホとはにんにくのスープのことです。仕上げに溶き卵を加えるのがポイントです。スペインでは、固くなってしまったパンもソパ・デ・アホにひたしておいしく食べるそうです。



給食メニューを作ってみよう

『手作りチョコクリーム』

【材料】 4人前

- 豆乳 120g
- ミルクチョコレート 12g
- ココア 4g
- 三温糖 20g
- コーンスターチ 6g
- 無塩バター 3g



- ① 豆乳は、温めておく。チョコレートは湯煎で溶かしておく。
- ② 溶けたチョコレートを温めた少量の豆乳でのばす。
- ③ ココア、三温糖、コーンスターチを合わせてふるう。
- ④ ③に温めた豆乳を少しずつ加え、のばし、加熱する。
- ⑤ バターを加えて仕上げたら、完成★