



給食だより

令和8年10月1日
保育課給食管理グループ



★お米の魅力とおいしさについて★

9月から10月にかけては、多くの地域でお米の収穫が行われます。
今回は日本人の食事に馴染み深いお米について、紹介したいと思います。



○お米の成分

体や脳が活動するためのエネルギー源である炭水化物が主な成分です。食物繊維や、大腸まで届く「レジスタントスターチ」というでんぷんが含まれており、お腹の調子を整える効果もあります。



○お米のおいしさ

噛めば噛むほど、甘さや香りを感じられます。

また、お米の甘味は自然でやさしいため、様々なおかずと合わせておいしさを味わうことができます。
新米は水分が多く、やわらかく粘りがあり、炊飯後の香りが立ちやすいのが特徴です。



★美味しい炊き方のコツ

- ・正確に計る
- ・米とぎは、やさしく手早く
- ・しっかり吸水させる
- ・蒸らしたあと、すぐにほぐす

お米は種類や産地によって味や栄養価が異なるので、いろいろなお米を試してみるのもおすすめです♪



10月の献立のポイント



★里芋とほうれん草の味噌汁(2日・16日・30日)

里芋のぬめり成分には胃腸の粘膜を保護する効果があります。さらに、食物繊維も多いため、腸内環境を整える効果も期待できます。ビタミンCが豊富なほうれん草と味噌汁にすることで、栄養たっぷりの一品になっています。

★スイートパンプキン(6日・20日)

つぶしたかぼちゃに砂糖・脱脂粉乳・牛乳・生クリーム・豆乳バターを加えて、形を整えオーブンで焼いています。かぼちゃの甘みを生かしたほっこりとした味わいのおやつです。

★秋野菜のクリーム煮(7日・21日)

さつま芋やしめじなど季節の食材をたっぷり使った、秋らしいクリーム煮です。手作りのホワイトルウがコクを出し、野菜の甘みがやさしく広がります。少し涼しくなってきた秋の季節にぴったりの、体が温まる一品です。

★山路おこわ(9日・23日)

山路おこわとは、秋の山道を思わせるような季節の食材を使用したおこわです。今回の具材は鶏ひき肉・にんじん・しめじ・さつま芋で、もち米のもちっとした食感と、季節の食材のおいしさが味わえます。野菜は小さく刻み、子どもたちにも食べやすい仕上がりにしています。



♪かんたんクッキング♪

山路おこわ

【材料】大人2人分+幼児2人分

精白米	1.6合
もち米	0.4合
サラダ油	小さじ1
鶏ひき肉	30g
にんじん	1/4本(約30g)
しめじ	1/2袋(約40g)

調味料

酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	ひとつまみ
しょうゆ	大さじ1
サラダ油	小さじ1
さつま芋	1/5本(約60g)

酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	ひとつまみ
しょうゆ	大さじ1
サラダ油	小さじ1
さつま芋	1/5本(約60g)



【作り方】

(下ごしらえ)

- ・ご飯は炊いておく。
[加水量 精白米:1.4~1.5倍(約340~360ml)、もち米:1.0~1.1倍(約60~70ml)]
- ・にんじん・しめじは粗みじん切り、さつま芋は小さめのさいの目切りにして水につけておく。

- ① サラダ油で鶏ひき肉・にんじん・しめじを炒め、調味料で味をつける。
※炒めた際に野菜から水が多く出た場合は、汁は米と一緒に炊いても良い。
その場合は炊飯時の加水量を調節する。
- ② 水気を取ったさつま芋にサラダ油をまぶしてオーブンで焼く。(170℃ 10分目安)
または、フライパンに油をひき、中火で表面を軽く焼いた後、蓋をして弱火で火が通るまで焼く。
- ③ 炊きあがったご飯に①を混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り、②のさつま芋を上に乗らす。

スイートパンプキン



【材料】大人2人分+幼児2人分

かぼちゃ	中1/4玉(約360g)
砂糖	大さじ1
脱脂粉乳	20g
牛乳	60ml
生クリーム	30ml
バター	15g

【作り方】

- ① かぼちゃはワタを取り、皮をむいておく。
- ② ①のかぼちゃをやわらかくなるまで茹で(または蒸し)、マッシャー等でつぶす。
※かぼちゃの水分が多い場合は火にかけ水分を飛ばすと良い。
- ③ ②にすべての材料を加え、よく混ぜる。
※脱脂粉乳は、混ぜる直前に分量内の牛乳で溶いてペースト状にしておくとうまみにならない。
- ④ ③を丸型や小判型などに成形し、天板に並べる。
- ⑤ 表面に軽く焼き目がつく程度にオーブンで焼く。(200℃ 10分目安)

* 豊島区公立保育園では豆乳バターを使用しています。



豊島区のホームページに、公立保育園の給食レシピや過去の給食だよりを載せています。ぜひご覧ください。

<https://www.city.toshima.lg.jp/271/1809190911.html>

