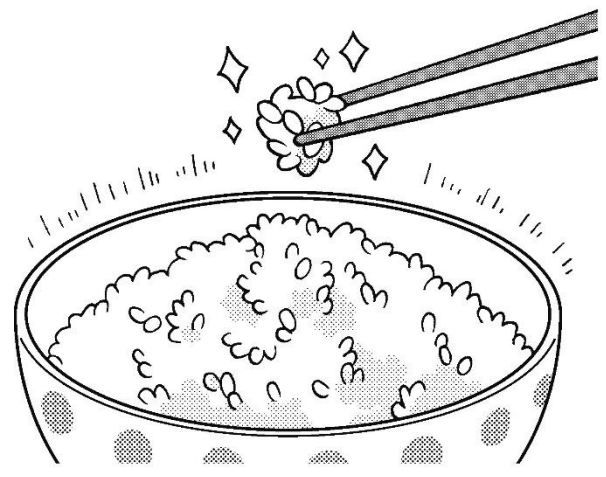


給食だより10月

北区立西ケ原小学校
校長 諸田 哲
栄養士 小河 春那
2025年10月 発行

秋晴れのすがすがしい季節になりました。収穫の秋、食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。献立表から旬の食べ物を探してみましょう。

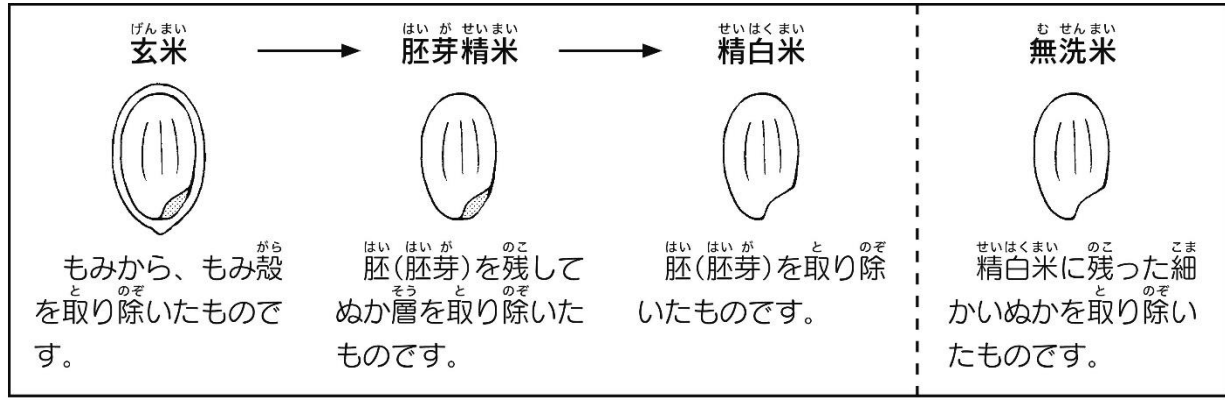
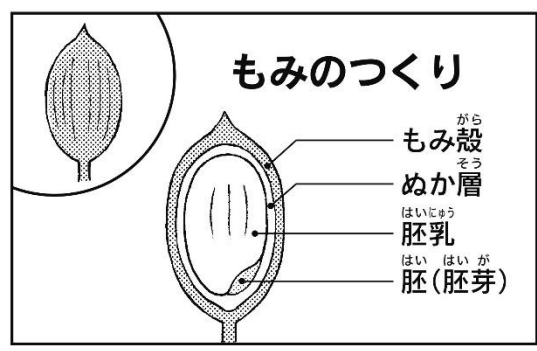
おいしい新米の季節になりました



新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米のおもな成分である炭水化物(糖質)は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。

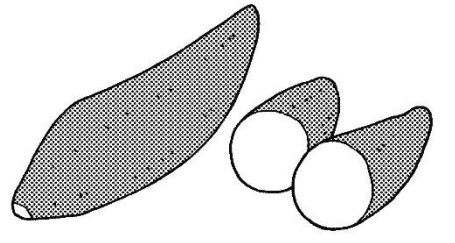
知っていますか？ 米のこと

「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。



秋の味覚 さつまいも

さつまいもは、メキシコを中心とする熱帯アメリカが原産で、江戸時代に中国から日本に伝わりました。さつまいもに含まれる食物繊維やオリゴ糖、ヤラピンという成分は、腸のぜん動運動をスムーズにしてくれます。今が旬のさつまいもを味わってみましょう。

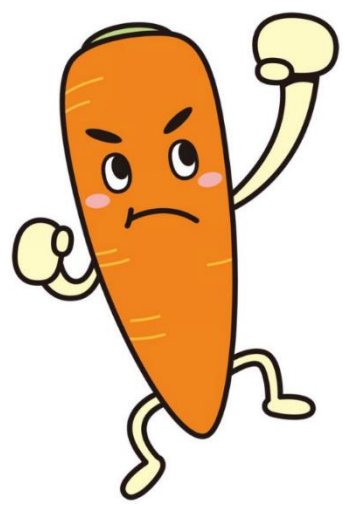


キャロットケーキ



10月10日の目の愛護デーにちなんで、「目の愛護デー給食」です。勉強や読書、ゲームやスマホ、パソコンなどで、目を使いすぎていませんか？目にも栄養が必要です。この日は、目によいとされる「ビタミンA」が多い「にんじん」を使ったケーキを出します。

しかも、このケーキのレシピは西ケ原小学校の保護者でもある Atelier Sucre Epice アトリエ シュクル エピスー 監修のレシピです。西ケ原小学校のみんなのために体に優しく、おいしいケーキのレシピを考えていただきました。



作り方

- ① にんじんは皮をむいてフードプロセッサーでみじん切りにする。
- ② レーズンはお湯で戻して枝などを取り除く。
- ③ サラダ油に上白糖・塩を入れ攪り混ぜる。
- ④ 人肌にした全卵を少しずつ加え乳化させる。
- ⑤ ふるった粉類を加えてさっくり混ぜる。
- ⑥ にんじん・レーズンを加え混ぜる。
- ⑦ 型に流して、170度のオーブンで23～24分焼く。

材料(ミニマフィン8個分)

- サラダ油: 80g
- 上白糖: 60g
- 塩: 0.8g
- 全卵: 86g
- 薄力粉: 95g
- シナモン: 0.8g
- ベーキングパウダー: 4g
- にんじん: 100g
- レーズン: 50g