

発行

2025年9月30日
サン・ベビールーム

10月 食育だより



朝と夕方はすっかり涼しくなり、秋らしい気候になってきました。きのこなど実りの秋ならではの食材が美味しい時期です。今月は秋の味覚と言われる食材を使用した献立や、ハロウィンにちなんだ行事食を予定しています。



10月の旬の食材



きのこ

しいたけ・しめじ・まいたけ・えのきなど、秋はきのこが一番おいしい季節です。うま味成分が豊富で、煮物や汁物に入れると全体の味がぐっと引き立ちます。食物繊維はお腹の調子を整え、ビタミンDは骨や歯を強くする働きがあります。

さつまいも

秋の味覚といえばさつまいも。甘味が強く、お子さんたちにも人気の食材です。食物繊維が豊富で便秘予防に役立ち、ビタミンCも多く含まれるため、風邪予防にもなります。蒸したり甘煮にしたりすると自然な甘さを楽しめます。

かぼちゃ

鮮やかなオレンジ色が特徴のかぼちゃには、βカロテンが多く含まれています。体の抵抗力を高めて、風邪を予防が期待されます。甘味がありスープやグラタン、コロッケなど、お子さんたちが食べやすい料理にぴったりです。ハロウィンの行事食でも登場予定です。

どの食材もお子さんたちの成長に欠かせない栄養がたくさん入っています。給食でも旬を味わいながら、食べる楽しさを感じられるように工夫しています。

☆2025年10月の郷土料理☆

(岐阜県)

給食：鶏ちゃん



岐阜県で昔から食べられている郷土料理に『鶏ちゃん』という料理があります。鶏肉をお醤油やみそで味付けをし、キャベツやにんじんなどの野菜と一緒に炒める料理です。

鶏肉には体をつくるたんぱく質、キャベツには風邪予防のビタミンC、にんじんには体の抵抗力を高めるビタミンAが含まれています。野菜とお肉をおいしく食べられる、栄養たっぷりの郷土料理になっています。

☆ 9月に人気だった給食のレシピ 2 選 ☆

りんごケーキ



【材料】(1 人分)

小麦粉 20g、牛乳 24g、三温糖 6g、りんご 16g、バター 4g
ベーキングパウダー 0.8g

【作り方】

- ① オーブンを 160℃に予熱しておく。
- ② りんごの皮を剥き、さいの目に切る。
- ③ バターは耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジに 5～10 秒程度ずつかけて、液状に溶かしておく（加熱しすぎると危険なので、両によってレンジの時間は要調整）
- ④ 牛乳と溶かしたバターをボールに入れる。
- ⑤ 小麦粉をふるい、三温糖、ベーキングパウダーをビニール袋に入れて空気を入れて振って合わせておく。
- ⑥ ④に⑤の粉類を少しずつ混ぜながら入れて混ぜ合わせ、りんごを加える。
- ⑦ ⑥を耐熱容器に流し入れ、何度か台の上にトントンと水平に落として生地の中の空気を抜く。
- ⑧ 160℃のオーブンで 20 分程度焼く。
- ⑨ 中心部分に竹串を刺してねっとりした生地が付いてこなければ火が通っているため完成。（ねっとりした生地が付いてきたら焼き時間を 2 分ずつ伸ばす）

鶏むね肉のごまみそ焼き



【材料】(1 人分)

鶏むね肉 32g、米みそ 小さじ 1/4、しょうゆ少々、三温糖 小さじ 1/3、
ごま 小さじ 1/2、油 小さじ 1/2、片栗粉 小さじ 2/3

【作り方】

- ① オーブンを 180℃に予熱する。
- ② 調味料を合わせておく。
- ③ 鶏むね肉をそぎ切りにし、①に 5 分程度漬け込む。（長く漬け込むと味が濃くなるので注意しましょう）
- ④ ②の漬け込んだ鶏肉にごま、油をからめ、片栗粉を振りかけて混ぜる。
- ⑤ 180℃のオーブンで 12～15 分程度焼く。
（鶏肉の温度が低い場合は 5 分程度焼き時間を延ばすなどして調整する。）
- ⑥ 味を調べて、完成。