



10月給食だより

はつしば学園小学校

2020年9月30日

朝夕は、すいぶん肌寒くなり、虫の音にも秋を感じます。

また、田んぼや畑では、お米やお芋の収穫時期を迎え、食べ物がおいしい季節になりました。

食欲の秋、味覚の秋、実りの秋です。

秋には、ぶどうや梨、柿、栗、りんご、きのこ、かぼちゃ、さんまや鮭などの食材が旬を迎えます。

この季節ならではのおいしさを味わってみましょう。

はなし

きのこのお話

秋の味覚としておなじみのきのこには、食物せんい、葉酸、ビタミンD、ビタミンB、カリウム、ミネラルなどの栄養成分が多く含まれています。きのこは、しいたけやしめじ、まいたけ、エリンギ、マッシュルームと種類も豊富で、料理の用途が広いのも特徴です。

きのこの魅力である風味とうまみは、調理法によって引き出し方が変わります。

- ・アルミ製のフライパンや鍋での調理は、きのこが酸化して黒く変色してしまうため、避けましょう。
 - ・塩を加えると、水分と一緒にうまみが出るだけでなく、カサが減ってクタクタとした食感に変わってしまいます。塩で調味する場合は、調理の最後に加えるようにしましょう。
 - ・しいたけは、天日乾燥させることでうまみと栄養価がアップします。
- 給食では、炒め物やスープなど、干しいたけを使ったお料理を提供しています。

7日(水)のメニュー

- ・ナン
- ・ドライカレー
- ・かぼちゃとじゃが芋のサラダ
- ・オニオンスープ
- ・牛乳

8日(木)のメニュー

- ・きのこご飯
- ・サバの塩焼き
- ・響蘭サラダ
- ・すまし汁
- ・ぶどうゼリー

とうにゅう

豆乳かぼちゃプリンレシピ (プリンカップ5個分)

(材料)

かぼちゃ	130g	調整豆乳	200cc
砂糖	35g		
粉ゼラチン	3g	水 (ゼラチンをふやかすため)	30g
★黒蜜			
黒糖(粉末)	60g		
水	30g	きなこ	適量

(作り方)

- ① かぼちゃは、皮と種をとって1cmの厚さに切り、竹串がすーっと通るくらいまで茹でる。
- ② 小鍋に豆乳とグラニュー糖を入れて火にかけ、混ぜながら加熱する。沸騰する直前に火をとめ、粉ゼラチン(分量の水でふやかしたもの)を加え、よく溶かす。
- ③ ミキサーに茹でたかぼちゃと②を入れ、なめらかになるまでかくはんする。器に等分に流し冷蔵庫に入れ、2時間程度冷やし固める。 ※材料をミキサーにかけるとき、豆乳が熱くなっているのにご注意ください。
- ④ 別の小鍋に黒蜜の材料を入れて加熱し、黒糖をしっかりと溶かす。泡がブクブクしてきて黒糖が溶けたら火を止める。冷えたプリンに黒蜜ときなこをかけたらできあがりです。



9月から12月に
かけては、かぼちゃの
おいしい季節です。