



秋の給食だより



R7年10月

暑さもようやくひと段落し、季節の移り変わりを感じる頃となりました。秋は実りの季節です。さつまいも、きのこ、りんご、新米などおいしい食材がたくさん出回ります。給食やおやつにも旬の食材をたくさん取り入れることで、子どもたちが秋の訪れを感じたり、食べ物に感謝する気持ちを大切にできるようにしていきたいと思います。

子どもに伝えたい和食



「和食」は2013年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。料理内容や調理法だけでなく、日本の慣習や四季、気候などに根付いた食文化全体が世界的にも評価されています。しかし、調理に時間がかかりそう？味付けがわからない。などハードルが高く感じてしまう方も多いと思います。ポイントをおさえて子どもにも楽しく和食のことを伝えてみましょう。

① だしに親しむ

日本には昆布・かつお・しいたけ・煮干しなどさまざまなだしの種類があります。だしをとる前の素材を見て触ってにおいをかいだり、実際にとっただしのにおいをかいで比べて味見をしてみたりするのも良いです。

② お店の食品売り場で旬探し

旬の野菜や果物は店頭や目立つ場所に置いてあったり、「今が旬」などの掲示があったりします。子どもと会話しながら見て回することで旬の食材にもっと興味がわくかもしれません。

③ 日本古来の伝統行事と食事を楽しむ

お正月にお節料理の意味を一緒に調べたり、冬至に食べるという「ん」のつく食べ物を探したり、春の七草や秋の七草を探したり、日本の行事食を楽しむことは、日本の四季を感じて過ごすことにつながります。



11月24日は「和食の日」

「11（いい）2（にほん）4（しょく）」のごろ合わせで、和食の日と制定されています。大人も子どもも和食について考えたり、料理に取り入れて楽しむきっかけにしてみてください。



☆おすすめの給食レシピ☆

秋に旬を迎える食材を使ったレシピをご紹介します。



きのこごはん

材料（子ども1人分）

しめじ 10g だし 0.8g
えのき 6g しょうゆ 1.5g
油揚げ 3g さとう 0.4g
にんじん 4g ごはん 適量

作り方

- ① しめじ、えのきは食べやすい大きさに切り、ほぐしておく。
- ② にんじん、油揚げは千切りにする。
- ③ ①②の食材と調味料をすべて入れ、具材が半分隠れるくらいの水を入れ、火にかける。
- ④ 煮汁が半分くらいになるまで煮詰め、ごはん混ぜ合わせたら完成。

れんこんコロッケ

材料（子ども1人分）

じゃがいも 60g コンソメ 0.8g
れんこん 12g 小麦粉 適量
にんじん 10g パン粉 適量
たまねぎ 15.3g 卵 適量
ひじき 0.5g 揚げ油

作り方

- ① じゃがいもは適当な大きさに切り、ゆでて、つぶしておく。ひじきは水で戻す。
- ② れんこん・にんじん・たまねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し合挽肉を炒める。①のひじきと②の野菜を入れ、さらに炒める。全体に火が通ったらコンソメを入れる。
- ④ つぶしたじゃがいもと③を混ぜて楕型にまとめる。
- ⑤ 衣をつけ、油できつね色になるまで揚げて完成。

きのこのピザトースト

材料（子ども1人分）

食パン 30g ピーマン 4g
ウインナー 5g ケチャップ 4g
たまねぎ 10g ピザ用チーズ 12g
しめじ 3g
マッシュルーム 3g

作り方

- ① ウインナーは輪切り、たまねぎ、ピーマンは千切り、しめじとマッシュルームは食べやすい大きさに切りほぐしておく。
- ② 食パンにケチャップを塗り、①をのせる。
- ③ チーズをのせ、トースターで焼き色がつくまで焼いたら完成。



大学芋

材料（子ども1人分）

さつまいも 60g
揚げ油 適量
さとう 5g
しょうゆ 0.8g
黒ごま 適量

作り方

- ① さつまいもは皮付きのまま乱切りにし、水につけておく。
- ② さとう、しょうゆ、適量の水を鍋に入れ、沸騰させる。
- ③ ①は水けをきり、油で揚げる。
- ④ ②の鍋に入れ、たれをからませる。黒ごまをふりかけて完成。

