

# 緑ヶ丘幼稚園

## ぱくぱく だより

2021年  
10月号



### 給食室

少しずつ色づき始めた木々やキンモクセイの甘い香りに大きく深呼吸したくなるような気持ちのいい季節を迎えました。

秋といえば「食欲の秋」「運動の秋」「読書の秋」など様々な秋に適した表現があります。秋は寒い冬に備え、栄養を蓄えるために食欲が増します。また、子どもたちは活動量が増えるので、食べる量が増えてくる頃です。10月の給食では秋が旬のきのこやさつま芋、柿などを多く取り入れました。食べ物を美味しいと感じるには味だけではなく香りも大きく影響します。香りと味を楽しむには、色々な食材に触れる経験をすることが大切です。魚が焼ける匂いや蒸かしたさつま芋の甘い匂いなど、秋の美味しい食材を五感で楽しみましょう。

### 今月の 二十四節気

#### 寒露 (かんろ) 10月8日頃

秋の長雨が終わり、本格的な秋の始まりです。大気が安定し、空気が澄んだ秋晴れの日が多くなります。月が美しく見える頃です。

★二十四節気とは★  
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した曆です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

#### 霜降 (そうこう) 10月23日頃

朝晩がぐっと冷え込み、初霜の知らせが聞こえてくるもの頃です。山は紅葉で彩られます。冬支度を始める時季です。



《毎月19日は食育の日です》

## フードロスを減らそう



世界の食べ物のうち約1/3が捨てられていることをご存じでしょうか？日本では、まだ食べられるのに捨てられる食べ物が毎年600万トンあり、そのうち約半分が家庭からの廃棄です。食材の生産から加工・流通・消費までの各過程で捨てられる食べ物の一部をご紹介しますので、地球の資源を守るため、今後の暮らしに活かしましょう。

**生産**…形の悪いものや規格外の野菜、大量に育った食材、傷のついた魚

**加工**…形を整える際の切れ端、運搬による容器や食べ物の破損

**流通**…調理済みの売れ残り商品、食べ放題の残り、使われなかった仕込み食材

**消費**…買いすぎ、過度な切り落とし、食べ残し、賞味・消費期限切れ

## きのこご飯



《約4人分》

お米…3合  
水…540cc～675cc  
しめじ…1/3束  
えのき…1/3束  
エリンギ…1本  
炒め油…適量  
醤油…大さじ1  
塩…小さじ1/2

《作り方》

- ①きのこは石づきをとりそれぞれ食べやすい大きさに切ります。
- ②フライパンに油を熱し、きのこを入れ炒めます。
- ③②に醤油、塩を入れ味をつけます。
- ④お米を洗い水気を切り、炊飯器に入れます。
- ⑤炊飯器に水を入れ、30分以上浸水させます。
- ⑥③で炒めたきのこを入れ、炊飯します。
- ⑦炊き上がったたらさっと混ぜ、器に盛り付け完成です。

※きのこを炒めた時に出る水分も一緒に炊き込むことできのこのうまみをより感じられます。

