

# 緑ヶ丘幼稚園

## ぱくぱく だより

2025年  
10月号



### 給食室

虫の声や色づく木々に、秋の深まりを感じられるようになりました。

秋は新米が出回る時期です。もちもちとした食感と甘みが特徴で、お米本来の美味しさを味わうことができます。新米は水分を多く含んでいるため、古米を炊くときよりも水をやや少なめにするのがポイントです。また、研いだ後は米にしっかり水分を吸収させると、芯まで水分が行きわたりふっくらと炊き上がります。炊飯したてのご飯は余計な水分を含んでいることがあるため、10～20分くらい蒸らす時間を取りましょう。新米は水分が多いことから、冷めると固くなりやすいため、注意が必要です。この時期にしか味わえない新米の美味しさを

### 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、本下記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。

☆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暦です。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》

## 郷土料理を受け継ごう！



郷土料理とは、その地域ならではの食材や調理法から生まれた料理です。その土地の風土や歴史を映す食文化でもあります。昔ながらの食文化に触れ、**次世代**に受け継ぎましょう。今月から各地の郷土料理を紹介します。

### ☆北海道・東北地方の郷土料理☆

#### 【石狩鍋（北海道）】

鮭と野菜を、昆布だしと味噌で煮込んだ鍋料理。明治時代に石狩川の漁師が作ったのが始まりです。



#### 【芋煮（山形県）】

里芋を主とし、肉や野菜をだし汁で煮込んだ汁物。庄内地方は豚肉の味噌味、内陸部は牛肉の醤油味と地域で違いがあります。



#### 【ずんだ餅（宮城県）】

すりつぶした枝豆を砂糖と塩で調味した餡を、つきたてのお餅に絡めた和菓子。豆を打つ音から「ずんだ」と表したと言われます。



## きのこご飯

《約4人分》

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



《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、30分以上浸水させます。
- ⑤③で炒めたきのこを入れ、炊飯します。
- ⑥炊き上がったらすと混ぜ、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。