練馬区立旭町小学校 校長 清水 栄養士 西野 亜矢子

気持ちの良い秋の空が広がる季節となりました。秋は「芸術の秋」、「スポー ツの秋」、「読書の秋」などといわれるように、様々なことにじっくり取り組む ことができる季節です。そして「食欲の秋」ともいわれるように、さつまいもや 栗、柿など美味しい食べ物がたくさん出回る季節です。実りの秋に感謝して、 ご家庭でも秋の味覚を楽しんでください。

10月の献立より

● 11日(火):目の愛護デー「ブルーベリーケーキ」

10月10日は目の愛護デーです。目の健康について考え、目をいたわる 1日にしましょう。11日は目の健康に役立つといわれるブルーベリーを使った ケーキを作ります。

● 13日~18日: お米の食べくらべ週間

新米の季節になりました。お米のおいしさを再確認してもらえるように、 全国各地のお米を日替わりで使用します。お米の種類によって味の違いがあるの か、よく味わって食べてみましょう。

●30日(月):鹿児島県の郷土料理「鶏飯」「さつま芋もち」

「鶏飯」は炊き立てのご飯の上に、鶏肉、錦糸卵、漬物などのお好みの具材 をのせて、スープをかけていただく料理です。鹿児島県では鶏を庭で飼うのが一 般的で、お客様がある時にその鶏肉をふるまっていたそうです。昔はおもてなし 料理でしたが、今では学校給食で人気メニューになるほど、定番の料理になって います。「さつま芋もち」は「からいもねったぼ」とも呼ばれていて、本来は さつま芋とお餅を混ぜて作りますが、給食では白玉粉を使って作ります。

9月の主な食材の産地

- 米…青森県産まっしぐら
- •人参…北海道
- ・玉ねぎ…北海道
- ・じゃがいも…北海道
- 牛姜…高知
- ・にんにく…青森
- ・キャベツ…群馬
- ・長ネギ…青森、山形
- •大根…北海道
- ・しめじ…長野
- ・えのき…長野

- ・大麦…国産
- ・牛乳(予定産地)…東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道
 - ・きゅうり…岩手
 - ・かぼちゃ…北海道
 - · 小松菜···九州、埼玉
 - ・ごぼう…群馬
 - ・ピーマン…青森、茨城
 - ・赤ピーマン…山梨
 - ・白菜…長野
 - ・セロリ…長野
 - ・もやし…栃木
 - ・なす…茨城

- ・さつまいも…茨城
- ・里芋…千葉
- ・菊のり…青森
- ・なし…栃木
- ・鶏肉…岩手
- ・豚肉…宮崎
- ・たら…ロシア
- ・秋鮭…北海道
- ・さば…ノルウェー

9月のメニューから

7日の「米粉の黒糖ケーキ」の作り 方をご紹介します。米粉を使うとモチ モチとした食感になり、お米の甘みが 感じられて、小麦を使ったケーキとは また違った美味しさが楽しめます。ま た、小麦の場合は生地を混ぜすぎると 食感が悪くなってしまいますが、米粉 は混ぜすぎても大丈夫なので、作り方 も簡単です。ぜひお子さんと一緒に 作ってみてください。

米粉の黒糖ケーキ

<材料 マフィンカップ 6 個分>

- ・米粉…100a・ベーキングパウダー…9a
- ・黒砂糖…25g ・砂糖…20g サラダ油…25g・豆乳100g

<作り方>

- Aを合わせてふるっておく。
- ②Bをボウルに入れて泡だて器などでよく混ぜる。
- ③②に①の粉を入れて、なめらかになってつやが 出るまでよく混ぜる。
- ④カップに入れて、蒸し器で12~14分ほど蒸す。





皆さんは、どんな味が好きですか? 食べたときに感じる味 は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分 きほんみ く けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざま な味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、 味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、 口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。 食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。