

# うぶらぶ通信

## 10月号 (2024)

### 実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう!

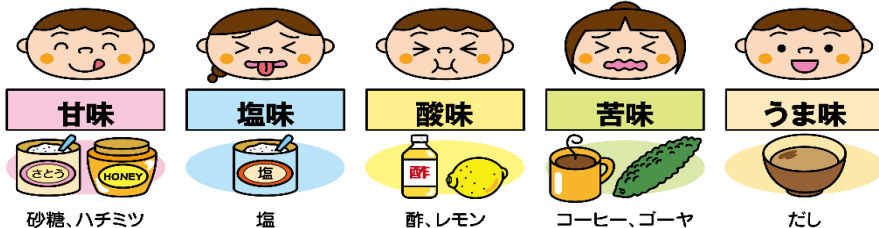
「暑さ寒さも彼岸まで」といいますが今年は例年になく暑い日が続きました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。



よく味わって食べていますか?

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には、味だけでなく、料理の見た目、噛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。

#### 5つの基本味と代表的な食べ物



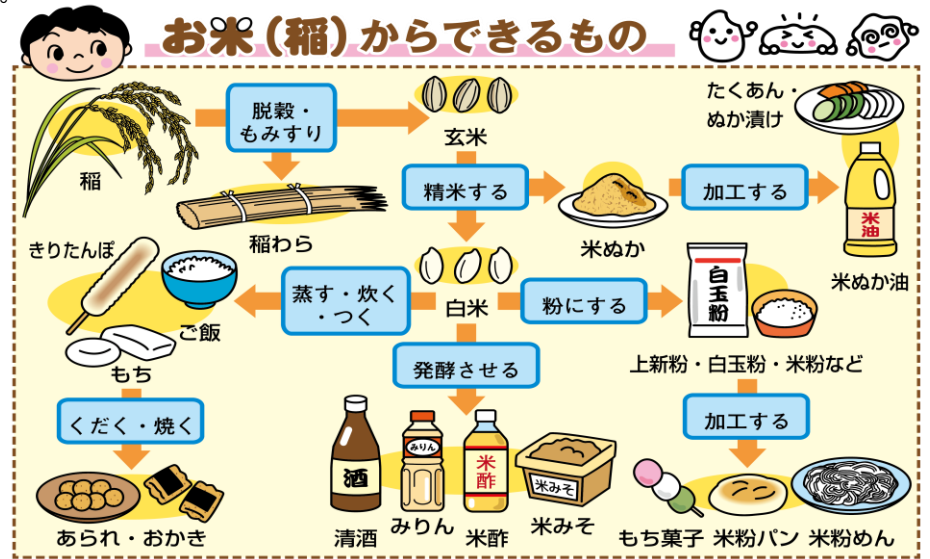
### お米のおはなし



新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。最近、日本ではお米の消費量が減少していたり、ニュースでも米不足が話題になっていますが、お米は日本の食文化において重要な役割を果たしています。

#### 新米の特徴

- ①みずみずしさ  
収穫されて間もない新米は、古米に比べ水分が多く、ひとつひとつの粒にみずみずしさがあります。この新米を炊くと、お米がツヤツヤでピカピカ光っています。こうしたみずみずしさが、口の中に入れたときのアツアツとのバランスが最高です。
- ②粘りがある  
お米の約7割以上を占めるデンプン質。新米は豊富に含まれます。水分を含み加熱することで、デンプン質が糊のようになり粘りと旨みを引き出します。また、食べたときに消化がよくなる成分に変化します。もちもちとして粘りがあるのが新米だととてもわかりやすいです。
- ③香りと風味が豊か  
収穫したての新米には、さっぱりとした甘い香りがあります。舌触りもツヤツヤでしっとりとして滑らかです。



9月中旬からカフェテリアのお米も新米で提供しています！お米は安心、安全、おいしさにこだわった、栃木県宇都宮市で生産された減農薬のコシヒカリを使っています。その玄米を7割精米し、七分づき米にして提供しています。ぬかや胚芽を残すことで、鉄分や食物繊維が含まれています。ぜひご賞味ください！



湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ~ 2024年 10月 ~

NPO法人湘南食育ラボ事務所 0466-90-5474

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価	日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
1(火)	回鍋肉	米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ビーマン 長ねぎ 生姜 にんにく 甜面醬 片栗粉 サラダ油		エネルギー 539 kcal タンパク質 18.3 g	16(水)	鶏の照り焼き	米 鶏肉 サラダ油 みりん 醤油 酒 にんにく あんずジャム 片栗粉 赤パプリカ		エネルギー 539 kcal タンパク質 20.3 g
	ブロッコリーとしいたけのさっぱり和え	ブロッコリー しいたけ 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま コンソメ		脂質 20.0 g		きんぴらごぼう	ごぼう 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	卵	脂質 19.4 g
	ごぼうと人参の土佐煮	ごぼう 人参 鰹節 煮干し 醤油 酒 みりん 砂糖		塩分 1.0 g		ブロッコリーとゆで卵のサ	ブロッコリー じゃがいも 卵 塩 こしょう 粒マスタード マヨネーズ		塩分 0.9 g
2(水)	鶏肉のマーマレード焼き	米 鶏肉 にんにく 生姜 醤油 マーマレードジャム 人参		エネルギー 488 kcal タンパク質 20.0 g	17(木)	鯨の竜田揚げ	米 鯨 塩 醤油 酒 みりん 片栗粉 青のり サラダ油		エネルギー 514 kcal タンパク質 21.7 g
	しらたきの和風サラダ	しらたき きゅうり 人参 もやし 大根 鰹節 醤油 ごま油 砂糖 塩		脂質 13.7 g		小松菜と厚揚げの煮浸し	小松菜 人参 しめじ 厚揚げ 鰹節 煮干し みりん 醤油 酒 砂糖 塩		脂質 11.2 g
	小松菜と竹輪の炒め物	竹輪 小松菜 ごま油 醤油 にんにく		塩分 1.2 g		こんにゃくの甘辛煮	こんにゃく ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま		塩分 1.3 g
3(木)	ブルコギ	米 牛肉 醤油 酒 甜面醬 砂糖 玉ねぎ 人参 もやし なら サラダ油 ごま ごま油		エネルギー 529 kcal タンパク質 20.3 g	18(金)	ポークソテー	米 豚肉 サラダ油 塩 こしょう 砂糖 ケチャップ 酒 片栗粉 じゃがいも		エネルギー 514 kcal タンパク質 18.3 g
	厚揚げのうま煮	厚揚げ 豚肉 生姜 しいたけ 長ねぎ 酒 醤油 砂糖 オイスターソース ガラスープ 片栗粉		脂質 19.2 g		人参とピーマンの味噌炒め	人参 ビーマン 味噌 みりん 砂糖 サラダ油		脂質 17.7 g
	チンゲンサイの中華和え	チンゲンサイ にんにく ガラスープ 塩 こしょう ごま油		塩分 1.2 g		もやしときゅうりの中華和	もやし きゅうり 酢 塩 こしょう ガラスープ ごま油		塩分 0.7 g
4(金)	鶏の塩からあげ	米 鶏肉 塩 こしょう ガラスープ 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油		エネルギー 611 kcal タンパク質 18.4 g	24(水)	鶏の唐揚げ	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油		エネルギー 575 kcal タンパク質 20.0 g
	キャベツのコンソメソテー	キャベツ 人参 しめじ サラダ油 コンソメ 塩 こしょう		脂質 19.6 g		切干大根の煮物	切干大根 人参 しいたけ 油揚げ ごま油 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん		脂質 19.5 g
	さつまいものレモン煮	さつまいも 酒 砂糖 塩 レモン汁		塩分 1.1 g		ほうれん草とエリンギのソテー	ほうれん草 エリンギ 醤油 こしょう サラダ油		塩分 1.5 g
8(火)	生姜焼き	米 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 キャベツ		エネルギー 638 kcal タンパク質 18.1 g	25(金)	豚肉のかりん揚げ	米 豚肉 生姜 酒 片栗粉 砂糖 醤油 みりん サラダ油 ごま		エネルギー 510 kcal タンパク質 20.9 g
	大根とツナのサラダ	大根 ツナ マヨネーズ こしょう 醤油 酢 砂糖		脂質 32.2 g		大根と昆布の煮物	大根 人参 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖		脂質 13.5 g
	梨	梨		塩分 0.6 g		小松菜のじゃこ炒め	小松菜 ちりめんじゃこ ごま油 塩 酒 醤油		塩分 1.0 g
9(水)	鶏肉のトマト煮込み	米 鶏肉 オリーブ油 にんにく 玉ねぎ いんげん トマト水煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 砂糖 塩 こしょう スイートコーン じゃがいも 小麦粉	小麦粉 卵	エネルギー 628 kcal タンパク質 26.1 g	28(月)	鶏肉のグリル〜へのこソース	米 鶏肉 塩 こしょう えのき しいたけ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 片栗粉 バター		エネルギー 478 kcal タンパク質 19.6 g
	磯の香和え	小松菜 もやし 人参 ハム 海苔 醤油 砂糖 酢		脂質 17.9 g		ほうれん草のお浸し	ほうれん草 しめじ 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	乳	脂質 13.6 g
	マカロニきなこ	マカロニ きな粉 砂糖 塩		塩分 1.3 g		かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し		塩分 0.9 g
10(木)	豚肉の甘辛炒め	米 豚肉 塩 こしょう 片栗粉 サラダ油 にんにく 生姜 玉ねぎ ブロッコリー オイスターソース 醤油 砂糖 ほちみつ もやし		エネルギー 513 kcal タンパク質 20.1 g	29(火)	バーベキューチキン	米 鶏肉 玉ねぎ にんにく ケチャップ 中濃ソース 砂糖 みりん 醤油 ブロッコリー		エネルギー 674 kcal タンパク質 22.0 g
	さつまいものバター焼き	さつまいも バター 塩 砂糖	乳	脂質 13.1 g		れんこんと人参のきんぴら	れんこん 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し ごま		脂質 17.3 g
	キャベツと人参のおかか和え	キャベツ 人参 鰹節 醤油 みりん 煮干し		塩分 1.0 g		さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩		塩分 2.8 g
11(金)	豚肉のボン酢炒め	米 豚肉 醤油 酢 砂糖 酒 ガラスープ オイスターソース ごま油 片栗粉 人参 玉ねぎ		エネルギー 449 kcal タンパク質 25.0 g	30(水)	ヤンニョムチキン	米 鶏肉 塩 こしょう ごま油 片栗粉 コチュジャン ケチャップ 砂糖 みりん 醤油 にんにく ごま サラダ油		エネルギー 575 kcal タンパク質 22.1 g
	じゃがいもとピーマンのソテー	じゃがいも ビーマン にんにく 塩 こしょう 醤油 オリーブ油		脂質 6.7 g		小松菜と人参のナムル	小松菜 人参 醤油 みりん 鰹節 煮干し 酢 ごま	卵	脂質 22.4 g
	ブロッコリーのツナ和え	ブロッコリー ツナ ごま油 ガラスープ 塩 こしょう		塩分 0.7 g		卵焼き	卵 砂糖 醤油 鰹節 煮干し サラダ油 赤パプリカ ビーマン		塩分 1.2 g
15(火)	チキンステーキ	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 酒 砂糖 醤油 オイスターソース ケチャップ じゃがいも		エネルギー 510 kcal タンパク質 18.8 g	31(木)	ジューシーハンバーグ	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ 卵 バン粉 ケチャップ 塩 こしょう ナツメグ 豆腐 サラダ油 中濃ソース 砂糖 ワイン コンソメ 片栗粉	小麦粉	エネルギー 572 kcal タンパク質 20.0 g
	キャベツとパプリカのソテー	キャベツ 赤パプリカ スイートコーン サラダ油 塩 こしょう		脂質 15.5 g		さつまいもといんげんの胡麻和	さつまいも いんげん ごま 砂糖 醤油 味噌		脂質 16.0 g
	オレンジ寒天	オレンジジュース 砂糖 みかん缶 寒天		塩分 0.9 g		こんにゃくと人参の煮物	こんにゃく 人参 ごま油 酒 砂糖 醤油		塩分 1.2 g

※「原材料」には調味料も表示していますが、調味料に含まれるアレルギーについては、別紙を参照してください  
 <お弁当予約の締切時間>3日前の24時までとなります。  
 <お弁当予約のキャンセル>原則として、2日前の24時までとなります。  
 ただし、お子様の急病等によるキャンセルについては、当日の8時半までにご連絡ください。