



パクパク通信

10月号 (2024)



実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう!

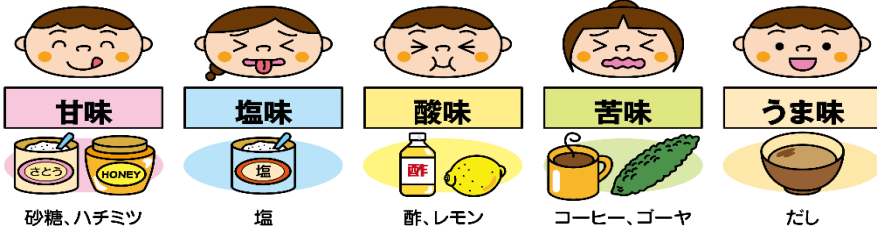
「暑さ寒さも彼岸まで」といいますが今年は例年になく暑い日が続きました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。



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



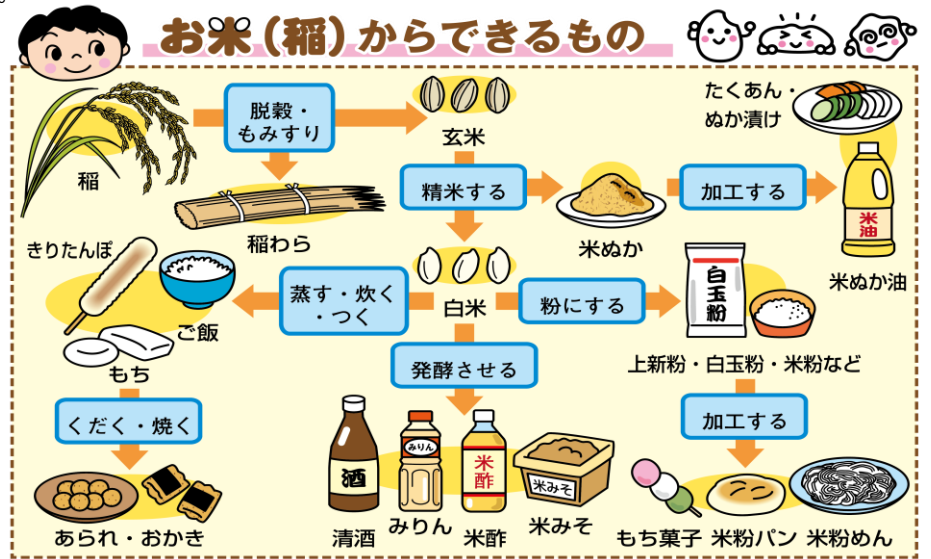
お米のおはなし



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、古米に比べ水分量が多く、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！



湘南学園幼稚園 お弁当予定献立表 ~ 2024年 10月 ~

NPO法人湘南教育ラボ事務所 0466-90-5474

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
1(水)	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 甜面醤 片栗粉 サラダ油		エネルギー 377 kcal タンパク質 12.8 g 脂質 14.0 g 塩分 0.7 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 ししいたけ 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま コンソメ		
	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		
2(木)	鶏肉のマーメイド焼き	米 鶏肉 にんにく 生姜 醤油 マーメイドジャム 人参		エネルギー 342 kcal タンパク質 14.0 g 脂質 9.6 g 塩分 0.8 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		
	小松菜と竹輪の炒め物	竹輪 小松菜 ごま油 醤油 にんにく		
3(木)	ブルコギ	米 牛肉 醤油 酒 甜面醤 砂糖 玉ねぎ 人参 もやし にら サラダ油 ごま しょう油		エネルギー 370 kcal タンパク質 14.2 g 脂質 13.4 g 塩分 0.8 g
	厚揚げのうま煮	厚揚げ 豚肉 生姜 ししいたけ 長ねぎ 酒 醤油 砂糖 オイスターソース ガラスープ 片栗粉		
	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		
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 428 kcal タンパク質 12.9 g 脂質 13.7 g 塩分 0.8 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		
	さつまいものレモン煮	さつまいも 酒 砂糖 塩 レモン汁		
8(水)	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 447 kcal タンパク質 12.7 g 脂質 22.5 g 塩分 0.4 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		
	梨	梨		
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 クチャップ 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 乳	エネルギー 440 kcal タンパク質 18.3 g 脂質 12.5 g 塩分 0.9 g
	磯の香和え	小松菜 もやし 人参 ハム 海苔 醤油 砂糖 酢		
	マカロニきなこ	マカロニ きな粉 砂糖 塩		
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 はちみつ もやし	乳	エネルギー 359 kcal タンパク質 14.1 g 脂質 9.2 g 塩分 0.7 g
	さつまいものバター焼き	さつまいも バター 塩 砂糖		
	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		
11(金)	変わり豚汁	豚肉 玉ねぎ 人参 もやし スイートコーン しめじ サラダ油 味噌 鰹節 煮干し		エネルギー 100 kcal タンパク質 5.8 g 脂質 6.2 g 塩分 1.3 g
	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 クチャップ じゃがいも		エネルギー 357 kcal タンパク質 13.2 g 脂質 10.9 g 塩分 0.6 g
15(水)	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		
	オレンジ寒天	オレンジジュース 砂糖 みかん缶 寒天		
	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 377 kcal タンパク質 14.2 g 脂質 13.6 g 塩分 0.6 g
16(水)	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	
	ブロッコリーとゆで卵のサラ	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		

※「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
 <お弁当当番の準備時間>3日前の24時までとなります。
 <お弁当当番のキャンセル>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9時までにはラボ事務所までご連絡ください。

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
17(水)	鯉の竜田揚げ	米 鯉 塩 醤油 酒 みりん 片栗粉 青のり サラダ油		エネルギー 360 kcal タンパク質 15.2 g 脂質 7.8 g 塩分 0.9 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		
	こんにゃくの甘辛煮	こんにゃく ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま		
18(金)	ポーコソテー	米 豚肉 サラダ油 塩 こしょう 砂糖 クチャップ 酒 片栗粉 じゃがいも		エネルギー 360 kcal タンパク質 12.8 g 脂質 12.4 g 塩分 0.5 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		
	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		
21(月)	鶏肉のラタトゥイユソース	米 鶏肉 塩 こしょう トマト水煮 玉ねぎ ビーマン ベーコン パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖 塩	卵 乳	エネルギー 384 kcal タンパク質 15.4 g 脂質 14.3 g 塩分 0.8 g
	ブロッコリーとじゃがいものペペロンチーノ風	ブロッコリー じゃがいも 玉ねぎ 塩 にんにく オリーブ油 唐辛子		
	人参と竹輪の塩きんぴら	人参 竹輪 ガラスープ 醤油 塩 鰹節 ごま油		
22(水)	おから入りミートローフ	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ 卵 パン粉 クチャップ 塩 こしょう ナツメグ おから 豆乳 サラダ油 エリンギ スイートコーン 赤パプリカ 中濃ソース 砂糖 ワイン コンソメ 片栗粉	小麦粉 卵	エネルギー 365 kcal タンパク質 13.3 g 脂質 10.6 g 塩分 0.9 g
	やみつぎビーマン	ビーマン 人参 ツナ ガラスープ 醤油 ごま油		
	オレンジ	オレンジ		
23(水)	炊き込みご飯／豚肉の味噌漬け	米 人参 しめじ 油揚げ 塩 酒 みりん 砂糖 醤油 ごま油／豚肉 味噌 みりん にんにく 砂糖 酒 キャベツ		エネルギー 393 kcal タンパク質 14.5 g 脂質 15.4 g 塩分 0.9 g
	こまつなサラダ	小松菜 キャベツ 人参 スイートコーン ツナ サラダ油 酢 砂糖 醤油		
	かぼちゃのいとこ煮	かぼちゃ 小豆 醤油 砂糖 塩		
24(木)	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 403 kcal タンパク質 14.0 g 脂質 13.7 g 塩分 1.1 g
	切干大根の煮物	切干大根 人参 ししいたけ 油揚げ ごま油 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん		
	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		
25(金)	かぼちゃの豆乳スープ	かぼちゃ 鶏肉 人参 玉ねぎ スイートコーン サラダ油 塩 こしょう コンソメ 豆乳 片栗粉		エネルギー 156 kcal タンパク質 6.9 g 脂質 7.8 g 塩分 0.7 g
	鶏肉のグリルへきのソース	米 鶏肉 塩 こしょう えのき ししいたけ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 片栗粉 バター	乳	エネルギー 335 kcal タンパク質 13.7 g 脂質 9.5 g 塩分 0.6 g
28(月)	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		
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し		
	バーベキューチキン	米 鶏肉 玉ねぎ にんにく クチャップ 中濃ソース 砂糖 みりん 醤油 ブロッコリー		エネルギー 472 kcal タンパク質 15.4 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g
29(水)	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		
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩		
	ヤンニョムチキン	米 鶏肉 酒 塩 こしょう ごま油 片栗粉 コチュジャン クチャップ 砂糖 みりん 醤油 にんにく ごま サラダ油		エネルギー 403 kcal タンパク質 15.5 g 脂質 15.7 g 塩分 0.8 g
30(水)	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	
	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		
	シューシーハンバーグ	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ 卵 パン粉 クチャップ 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 卵	エネルギー 400 kcal タンパク質 14.0 g 脂質 11.2 g 塩分 0.8 g
31(木)	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		
	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		