10月 給食だより

令和８年

食欲の秋、スポーツの秋…体を動かすことが気持ちのいいシーズンです。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋の美味しいごはんや旬の食材を食べたいですね。栗ご飯にサツマイモご飯、きのこの炊き込みご飯ついつい食べ過ぎてしまいそうな食欲の秋です。

新米が美味しい季節です



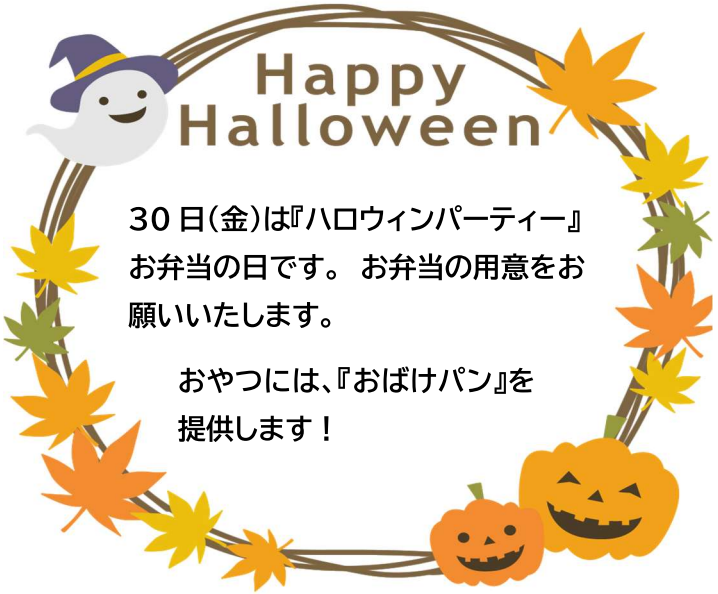
秋は、新米がお店に並ぶ季節です。和食に欠かせないお米が「新米」と呼ばれるのは、その年の 12 月 31 日までです。新米は軟らかく、水分が多いのが特徴です。研ぐときは力をいれず、すすぐように気をつけながらおこないましょう。
水加減は通常よりやや少なめで炊くのがコツです。秋の魚や野菜をおかずに、新米を味わいましょう。





☆スコーン☆
イギリスの伝統的なスコーン(イングリッシュ・スコーン)は、外側がサクサク、中はふんわりとした食感と素朴で優しい甘さが特徴で、アフタヌーンティーやティータイムに欠かせない焼き菓子です。
・見た目と食感：丸い形をしており、焼いたときに腹割れができるのが特徴です。噛むとホロホロと崩れ、口の中の水分が適度に奪われるような素朴さがあります。
・アメリカ式との違い：三角でチョコやナッツが入り、クッキーやビスケットのように甘くしっとりしたアメリカ式に対し、イギリス式は甘さ控えめで、プレーンやレーズンなどが中心です。

ハロウィンパーティー



30 日(金)は『ハロウィンパーティー』お弁当の日です。 お弁当の用意をお願いいたします。

おやつには、『おばけパン』を提供します！