

きゅうしょく 10月号

2024年

暑さもやわらぎ、木々も色づいてきて、とても気持ちの良い季節になりました。
「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」など、秋は活動するのにぴったりの季節です！
ぜひ秋を全身で感じてみてください。

秋の味覚 きのこと!!

日本に自生するきのこは4,000~5,000種類あり、そのうち食用となるのは約100種類といわれています。

新鮮で美味しいきのこの選び方

<h4>しいたけ</h4> <ul style="list-style-type: none"> よく乾いている 軸が太くて短い 裏のひだが白くてきれい かさは開きすぎず厚みがある 	<h4>まいたけ</h4> <ul style="list-style-type: none"> 肉厚 かさが密集している さわるとパリッと折れそうなもの 	<h4>えのきたけ</h4> <ul style="list-style-type: none"> 白っぽい ハリがある みずみずしい
<h4>しめじ</h4> <ul style="list-style-type: none"> かさが小ぶりで開いていない ハリと弾力がある 	<h4>まつたけ</h4> <ul style="list-style-type: none"> 軸が太い かさが開いていない 	<h4>なめこ</h4> <ul style="list-style-type: none"> かさの大きさが均一 ぬめり感が強い (水煮パックのものは水がにごっていないもの)
<h4>マッシュルーム</h4> <ul style="list-style-type: none"> 表面に傷がない かさがすべすべして、よくしまっている 	<h4>エリンギ</h4> <ul style="list-style-type: none"> カサの色が薄い茶色で開きすぎしていない 軸が白くて太い 弾力があり、硬さのあるもの 	

きのこは水で洗うと風味が落ちるので、汚れは軽く払って、しめらせたキッチンペーパーでふき取るようにしましょう！
なめこはザルにいれ、ゴミや汚れをサッと洗い流しましょう。

10月31日 ハロウィン

ハロウィンの由来は、ヨーロッパに広く住んでいた古代ケルト人の秋の収穫感謝祭に起源があるといわれています。この時期には、「ジャック・オー・ランタン」とよばれる、カボチャをくり抜いて顔を作った中に、ろうそくを立てた提灯が飾られます。これは日本のお盆の「迎え火」や「送り火」に近いものがあります。

キッズチャレンジクイズ

あきにおいしいたべものはどれ？


1


2


3


モグちゃんと一緒に学ぼう! 子ども食育

給食だよりのバックナンバーや食育めいえなど情報満載!




1. 食育めいえ 11月号 11月号 11月号 11月号 11月号
© 2024 シダックス栄養士会 NO.2410

きせつの食べ物探偵団♪ 「しめじ」

選び方

- かさが小ぶり
- 開いていない
- ハリと弾力がある

栄養価

食物繊維 (腸の健康に役立つ)

豆知識

一般的に流通している「しめじ」は、「ぶなしめじ」という品種です。「ほんしめじ」は、まだ人工栽培が一般的ではないため、まつたけと同様、珍重されるきのこのひとつです。

つくろう食べようお料理大好き!

きこの炊き込みご飯

材料: 2合分(約5人前)

調味料A	白米	300g(2合)	調味料B	鶏ムネ肉	150g
	醤油	12g(小さじ2)		シメジ	50g(1/2パック)
	白だし	20g(小さじ4)		マイタケ	40g(1/2パック弱)
	酒	15g(大さじ1)		シイタケ	45g(3枚)
				ニンジン	60g(1/4本強)

- 白米を洗い、炊飯器のメモリの少し下まで水を入れ、30分~1時間浸水する
- 1に【調味料A】を加えて混ぜ、米を平らにならし、鶏ムネ肉(1~2cm角切り)、シメジ(小房に分ける)、マイタケ(細かくさく)、シイタケ(薄切り)、ニンジン(いちょう切り)を加えて炊飯する



きのこをほぐす作業はお子様にお手伝いしてもらいましょう!



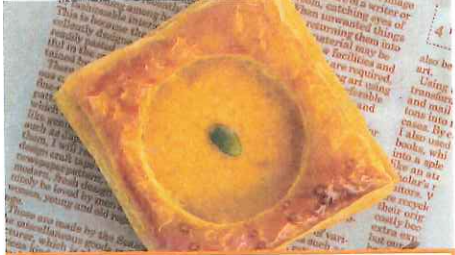
パンプキンチーズパイ

材料: 4個分

材料A	冷凍パイシート	2枚	材料B	クリームチーズ	40g
	卵(卵黄のみ)	1個		卵	20g(約1/2個)
	水	10ml(小さじ2)		牛乳	15g(大さじ1)
	カボチャ	60g		薄力粉	5g(大さじ1/2強)
				砂糖	12g(小さじ4)
				パンプキンシード	4粒


※パイシートとクリームチーズは常温に戻しておく

- カボチャ(一口大)は、600Wの電子レンジで3分半加熱し、皮を取ってからよく潰しておく
- 常温に戻した冷凍パイシートの全体にフォークで穴をあけ、1枚を4等分に切る
- 2の4枚分の真ん中を型などで円に切りぬき、残りのシートの片面に【材料A】を混ぜ合わせたものを薄く塗って重ね、接着する
- 3を4セット作ったら、【材料A】の残りをパイの表面に塗る
- 180℃に温めておいたオーブンで15分焼く(再度オーブンは180℃に予熱)
- 1と【材料B】をボウルに入れ、ヘラでダマがなく、生地全体がなめらかになるまでよく混ぜる
- 5で焼きあがったパイ生地の真ん中を指で押してくぼみをつくり、そこに6の生地を8分目まで流し入れ、180℃に予熱したオーブンで20分焼く
- 生地に竹串を刺し、生地がくっついてこなかったら、パンプキンシードを1粒のせ、さらに2分加熱し焼き目をつけたら出来上がり!




4等分にカット くり抜いて → 重ねて → オープンへ

残ったパイシートは、卵黄を塗ってグラニュー糖をふって焼くと美味しいよ



© 2024 シダックス栄養士会 NO.2410

ソラレピ
シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。お弁当にも活用できるおかずが満載!



公式サイト