

いただきます ごちそうさま

10月

10月に入り、スーパーにはぶどうやナシ、りんごなど沢山のフルーツが並んできましたね。

そろそろサンマやマツタケ、沢山のきのこ、新米も出始めるのかな？と秋は楽しみがいっぱいです。また、10月はハロウィンの月です。かぼちゃの料理を考えるのもなんだかとてもウキウキしますね。

★お知らせ★ 今月27日(日)は本校の文化祭「水高祭」があります。

食物科展では、みなさんとのクッキングの様子(写真)をご紹介しますと思います。

学年に分かれた料理作品も展示します。他にも食堂では美味しいたくさんのメニューをご用意しております。ぜひお越しくださいませ。



今月の食育情報

目によいものを食べましょう

10月10日は目の愛護デーです。昨今は子どももスマートフォンの画面を眺めるようになり、目の健康をより意識する必要があります。目によいとされる食べものには、かぼちゃやにんじん、うなぎ、レバーなどがあり、それらは網膜の健康を維持するために欠かせない

ビタミンAが含まれています。積極的に取り入れましょう。



新米がおいしい季節です

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」とよばれるのは、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。研ぐときは力を入れず、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。



本日のレシピ紹介

かぼちゃ☆だんご

■材料■ (12個分)

- かぼちゃ…約80g
- 砂糖 …適宜 (お好みで加減)
- だんご粉…100g
- ぬるま湯…約100cc
- ☆みたらしソース
- しょうゆ…15cc (大1)
- みりん …15cc (大1)
- 砂糖 …27g (大3)
- 片栗粉 …3g (小1)
- 水 …45cc (大3)



■作り方■

- [1]かぼちゃは、皮をむいて一口大に切り、柔らかく茹でるか、レンジでチンする。これをなめらかになるまでマッシュする。☆甘味が少ないかぼちゃには熱いうちに砂糖を適量混ぜる。かぼちゃのへた用に使う、かぼちゃの皮も一緒に茹でる(少しで良)。
- [2]だんご粉とかぼちゃを混ぜて、ぬるま湯を少しずつ加える。かぼちゃの水分によってかわるので、少しずつ湯をたして、耳たぶぐらいのかたさになるまでこねて、まとめる。
- [3]小さくちぎって、図のように成形する。まず球体にして、くぼみをつけて、箸で筋をつける。
- [4]沸騰したお湯で浮いてくるまで約3分茹でる。
- [5]冷水で冷まして、水を切る。
- [6]みたらしソースの材料を鍋に入れて一煮立ちさせる。またはレンジで一煮立ち。お皿にタレをしく。
- [7]皮をかぼちゃのへたに見立てて団子の中央にさす。



本日の「まごわやさしい」は→「や(かぼちゃ)」