

# 10月 給食だより

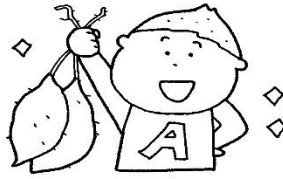
令和5年10月  
茂原市学校給食センター 中学校

暑さが和らぎ、10月は「食欲の秋」、「スポーツの秋」、「読書の秋」とも言われ、色々なことに取り組みやすい季節です。さつまいもやくり、きのこ、新米などの秋の味覚に感謝し、たくさんからだを動かし、お腹を空かせて、秋の旬の美味しい食材を取り入れた食事を楽しみましょう♪



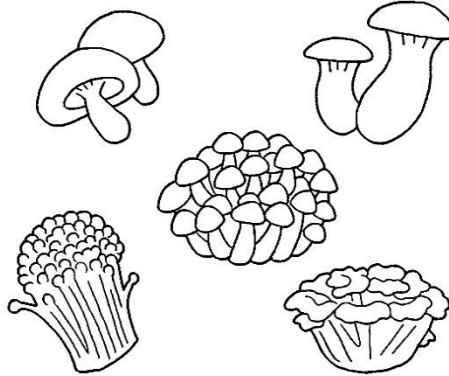
## いも掘り

いも掘りの季節です。掘り立てのさつまいもは、甘みが少ないため1週間ほど置いてから食べましょう。また、60℃～70℃で加熱時間を長くすると、水分を飛ばすことができ、より甘みが引き出されます。

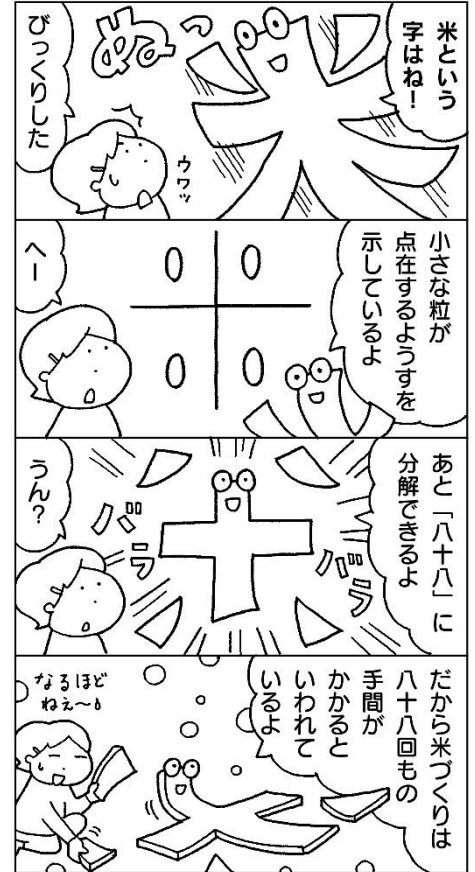


## 食物繊維が豊富なきのこ

きのこは、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維とは、体内で腸を刺激したり、便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。そのため、便秘や腸の病気予防に役立ちます。いろいろな料理でとりたい食品です。



## 「米」という字



「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。

## 給食レシピ

作ってみよう! 『かぼちゃの豆乳チャウダー』

～10/31 中学校献立より

### 【材料 4人分】

・玉ねぎ	1/2個
・バター	小さじ1
・鶏むね肉 (小間)	80g
・かぼちゃ	1/4個
・水	300ml
・コンソメ	小さじ1
・豆乳	80ml
・牛乳	60ml
・生クリーム	12g
・ホワイトルウ	40g
・塩こしょう	少々
・パセリ	ひとつまみ

### 〈作り方〉

- ① 玉ねぎはくし切り、かぼちゃは角切りにする。  
(かぼちゃは電子レンジ600W 4分半加熱)
- ② 熱した鍋にバターを入れ、鶏肉を炒める。
- ③ 玉ねぎを加え、よく炒めたら水を入れ、アクを取りながら煮る。  
ひと煮立ちしたら、コンソメを入れる。
- ④ 豆乳、牛乳、生クリーム、ホワイトルウを加えてひと煮立ちさせ、  
塩こしょうで味を調える。
- ⑤ 加熱したかぼちゃを加える。
- ⑥ パセリを加え、仕上げる。

