



# 給食たより

## “10月16日～は世界食料DAY(World Food Day)月間”



### 関連食育メニュー『おにぎりプレート』のご紹介

#### 世界食料デー月間とは…

10月16日の「世界食料デー」をきっかけに、世界の飢餓や食料問題について考え、解決に向けて行動する1ヵ月です。



#### おにぎりアクションとは…

「おにぎり」をシンボルにした取り組みです。おにぎりの写真をSNSや特設サイトに投稿すると、1枚につき給食5食分(100円相当)を協賛企業・団体が寄付。NPO法人TABLE FOR TWO Internationalを通じて、アフリカ・アジアの子どもたちに給食が届けられます。「おにぎり」から、世界の子どもの給食につながる取り組みです。

保護者様からの  
ご意見・ご要望も  
お待ちしております

下記QRコード  
アンケートフォームへの  
ご記入とご協力を  
お願い申し上げます



11月6日  
(金)まで



## 2026年 秋の注目食材 3選



旬を楽しみ、栄養を味方に。おいしいだけじゃない秋の食材を上手に選んで、食欲の秋をもっと賢く楽しんでみてはいかがでしょうか！



### ① 発酵食品

栄養士・管理栄養士200人の調査で、2026年のトレンド食材1位！食欲の秋を彩る食材として、また、寒い季節に向けて免疫力を高める効果でオススメです。



### ② 新米・ごはん

JAの調査で新米の季節に「普段よりお米を食べたい」と答えた人は66.9%。運動する日には、おにぎりなどの補食も上手に活用。



### ③ 芋・栗・かぼちゃ

秋の定番食材が今年も人気。さつまいもは食物繊維やビタミンCなどを含み、旬のおいしさを楽しみながら栄養もプラスできます。

## 11月のイベントメニューよりレシピのご紹介

### 豆乳麻辣湯 材料(4人前)

|   |        |      |         |       |
|---|--------|------|---------|-------|
| A | 春雨     | 240g | 水       | 400cc |
|   | 白菜     | 160g | 調整豆乳    | 560cc |
|   | 人参     | 40g  | 豚骨ラーメン  |       |
|   | 大豆もやし  | 160g | スープの素   | 160cc |
|   | ぶなしめじ  | 40g  | おろしにんにく | 6g    |
|   | 小松菜    | 80g  | 四川山椒    | 2g    |
|   | きくらげ   | 8g   | ラー油     | 24cc  |
|   | 鶏肉団子   | 3個   |         |       |
|   | うずら卵水煮 | 1個   |         |       |

※豚骨ラーメンスープの素は、製品ごとに濃度が異なるため、ご調整のうえ、ご使用ください。

花椒と唐辛子の辛さを効かせたスープで、具材を煮込む、中国発祥の一杯です。  
スープは豆乳を使用し、辛さをマイルドに仕上げました。是非お試しください！

### 作り方

- ①白菜、人参は短冊切りにします。
- ②ぶなしめじはほぐし、小松菜は3cmのぶつ切りにします。
- ③きくらげはぬるま湯で戻します。
- ④鍋に水、豆乳、豚骨ラーメンスープの素、おろしにんにく、四川山椒を入れ、ひと煮たちさせます。
- ⑤④にAの具材を入れ、再沸騰後、弱火にしコトコトと5分程煮込みます。
- ⑥春雨を、熱湯で、3分戻します。
- ⑦器に春雨、具材の入ったスープを注ぎ、ラー油を回しかけます。

