

きゅうしょく たより

2025年

10月号

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」「読書の秋」など、
秋は楽しめることがたくさんあります！
お子さまと一緒に全身で秋を感じてみてください。

おいしい“お米”を食べよう！

5月に田植えをした「米」が、いよいよ収穫の時期となりました。

私たちの食卓には一年で一番美味しい新米が登場します！米は、炭水化物、たんぱく質、ビタミンB群、食物繊維などさまざまな栄養素を含んでいます。収穫されたばかりの新米はとても新鮮なので、つや、風味、粘り、香りが最高の状態です。今年は様々な要因でお米の生産や価格が不安定な状況にありますが、みずみずしい新米を上手に炊いて、一粒一粒大切に美味しくいただきます！

新米は地域や品種によっても異なりますが、8月～10月頃に出回ります。
日の当たらない涼しい場所に保管しましょう。



美味しいご飯の炊き方

①すすぐ

米を入れたボウルに水を注いで
かき混ぜ、すぐに水を捨てる。

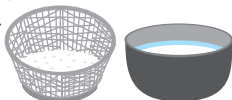
(2～3回繰り返す)

※米の表面についている、ヌカやゴミ、
ホコリをとるために行います。米がヌカのにおいも
吸収してしまうので、できるだけ早く水を流しましょう！



③浸水

うっすら米が透けて見えるくらいになったら、
一旦ザルで水をきり、炊飯器に米をセットして、
釜の規定水分量を示すラインの下まで
冷水を加え、30分ほど浸ける。



⑤ほぐす

ご飯が炊き上がったら素早く、ざっくりと
ご飯を切るように全体を軽く混ぜ、ほぐす。

※水分を飛ばすことで、ご飯が水分を再吸収して、
ベタつきを防ぎます。



②研ぐ

水を切ったら、米の中に
手を入れて、シャカシャカと
音を立てながらかき混ぜる。

水ですすぎ、研ぐ工程を、2回ほど繰り返す。

※精米技術の進歩により、力を入れて米を研ぐ必要はありません。
米が割れたり、亀裂が入らないように、やさしく行いましょう。



④炊く



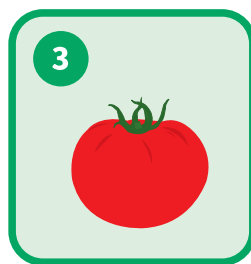
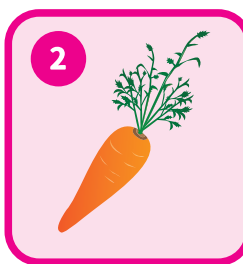
⑥盛り付け

しゃもじの半分～1/3程度ご飯を取り、
2～3回に分けて、
空気を含むようにふんわりと盛り付ける。



キッズチャレンジ クイズ

ハロウィンでつかわれる
やさいはどれでしょう？



モグちゃんと一緒に学ぼう！子ども食育



モグちゃんの
食育めりえや
「さつまいも・食品ロス」
について
学べる情報はこちら！



SHIDAX
未来の子供たちのために

10月31日はハロウィンです。ハロウィンには、死者の霊を意味する「ジャック・オー・ランタン」と呼ばれる、かぼちゃをくり抜いて顔を作った提灯が飾られます。

きせつの食べ物探偵団♪ 「かぼちゃ」

選び方

へた
枯れて乾き
まわりがくぼんでいる

皮
表面がゴツゴツしていてかたい

断面
種がしっかりとつまっている
果肉の色が鮮やか

栄養素

ビタミン A (皮膚や粘膜の健康維持を助ける)

豆知識

かぼちゃは緑黄色野菜です。かぼちゃの皮には果肉以上にカロテンが豊富に含まれています。

よく洗って、皮ごと調理するのがおすすめです!



きせつの
食べ物で
料理

かぼちゃときのこの カップグラタン

材料：2人分

カボチャ	130g (1/12 個)	シメジ	50g (1/2 パック)
バター	5g	エリンギ	60g (1/2 パック)
牛乳	10g	マイタケ	35g (1/3 パック強)
塩	少々	コンソメ	3g (小さじ 1)
胡椒	少々	胡椒	少々
オリーブオイル	適量	薄力粉	13.5g (大さじ 1・1/2)
ニンニク	1g	牛乳	80g



顔のパーツの飾りつけは、
お子様に手伝ってもらいましょう!



- 1 カボチャを熱湯で10～15分ほど茹でて、皮を剥がし、皮で顔のパーツを作る
- 2 1 のカボチャ(皮以外)は、フォークなどでつぶし、【材料A】と混ぜ合わせて裏ごししておく(固い場合は牛乳を少し足す)
- 3 フライパンにオリーブオイルを引き、ニンニク(みじん切り)を炒めて香りが出たら、キノコ類(一口大にカット)がしんなりするまで炒め、コンソメ・胡椒で味つけする
- 4 3 に薄力粉を全体にふって混ぜ、牛乳を加えてダマにならないようにクリーム状に混ぜ合わせる
- 5 4 をカップに一人分入れ、2 のマッシュカボチャを絞り袋に入れて、上から絞っていき、最後に 1 の顔パーツを飾る

新米で料理

海苔じゃこおにぎり

お子様と一緒に好きな形に握ってみましょう!

材料：ミニおにぎり10個分

シラス	50g	砂糖	9g (大さじ1)
ゴマ油	10g (小さじ2・1/2)	青海苔	1.5g (大さじ1/2)
醤油	18g (大さじ1)	ご飯	360g

- 1 フライパンにゴマ油を引き、中火でシラスを炒める
- 2 1 に醤油・砂糖を入れ、汁気がなくなるまで炒める
- 3 火を止め青海苔を混ぜ、のりじゃこをつくる
- 4 ご飯に 3 を混ぜて、おにぎりにしたらできあがり!



フライパンで炒める際は、
パチパチとはねるので、
やけどに注意!



SHIDAX

未来の子供たちのために
© 2025 シダックス栄養士会 No.2510

シラレピ

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