

# 10月 給食だより



木々に目を向けると、葉っぱの色が変わり、紅葉が進んできましたね。お米や色々な野菜は収穫の時期を迎えて実りの季節です。「食欲の秋」や「スポーツの秋」など。。。楽しいことがいっぱいのお秋になるといいですね。

『新米』の季節がやってきた！



## ハロウィンを楽しもう♪

10月31日はハロウィンです。秋の収穫を祝い、先祖の霊を迎え、悪霊を追い払う、日本でのお盆のような行事です。海外では子どもが仮装をして街を歩き、大人からお菓子をもらうという習慣があります。「トリック・オア・トリート」伝えと、お菓子をもらえるかも・・・



### 《10/5 (月) 手作りおやつ》 さつまいものもちもちパン

#### 【材料】 (4人分)

さつまいも…140g

片栗粉…50g

A 砂糖…5g

サラダ油…18g

#### 【作り方】

- ①さつまいもの皮をむき、蒸して柔らかくする。
- ②火が通り柔らかくなったら、熱いうちにつぶして、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ③一口大の大きさに丸め、180度のオーブンで10分程焼く。

～その1～

お米を正確に計量するべし。

～その2～

炊飯する時は、冷たい軟水のミネラルウォーターか浄水器のお水を使うべし。

～その3～

炊き上がったら、まずはすぐにほぐすべし。



### ～お米の〇×クイズ～

Q1：お米のとぎ汁は植物の水やりに使うと、植物が元気に育つ。〇？×？

Q2：お米の保存容器にトウガラシを入れておくと虫よけになる。〇？×？

Q3：お茶碗一杯の米粒は100粒くらいである。〇？×？

Q1：〇 Q2：〇 Q3：× (2300～2500粒)