

10 月食事だより

味覚の秋がやってきました

秋の気配が少しずつ感じられて、昼夜の気温差も大きい季節です。
今年猛暑で野菜が不作だったり、物価の高騰で家庭での食事づくりも大変だったと思います。10 月は「秋の恵み」に感謝をしてお芋会をしたり、メニューにも秋の食材を取り入れて、味わっていききたいと思います。

ぱぱっと クッキング

ツナとなめたけの炊き込みご飯

缶詰と瓶詰でできる炊き込みご飯です。お米のおいしい季節に、手軽に炊き込みご飯を味わいましょう。

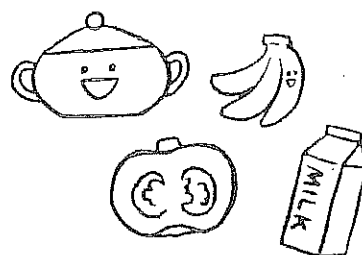
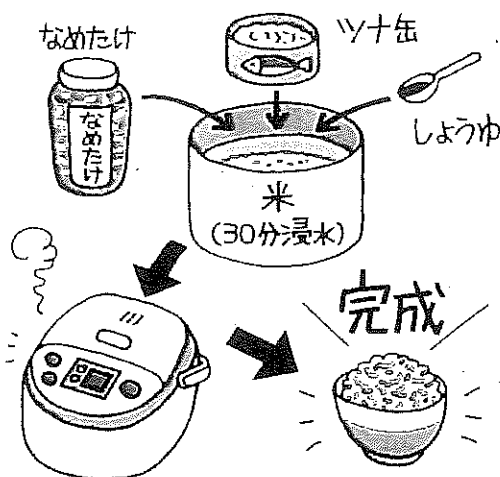
〈材料〉

米.....2合
水.....2合の目盛り分
(新米の場合はやや少なめにする)
なめたけ.....1瓶 (120g)
ツナ缶.....1缶 (70g)
しょうゆ.....小さじ1/2

作り方

- ①米を研ぎ30分ほど浸水させる。
- ②①になめたけ、ツナ缶(汁ごと)としょうゆを入れる。
- ③炊飯器で通常モードで炊く。
- ④炊きあがったら底からよく混ぜて出来上がり。

※ツナ缶は水煮でもオイル煮でも、どちらもおいしくできます。



食育クイズ



かぼちゃはどこに
できるでしょうか?

- ① 土の中 ② 土の上 ③ 木の上

A ②土の上

実は「土の上」にできます。収穫が盛んな時季は夏ですが、食べ頃は秋～冬ごろ。1つの苗から5～6個の実がとれます。

今日は何の日?

10月

10日

トマトの日

10月は「スポーツの日」もあり、健康への関心が高まる月。「ト (10) マト (10)」と読む語呂合わせから、トマトの栄養価値、おいしさ、健康増進に貢献する目的で、全国トマト工業会により制定されました。

*10 月からサンプル展示を再開します。メニューのレシピや食事相談などありましたらいつでもお声をかけて下さい。