

もぐもぐだより



2025.9月号

2025年度は『記念日献立』をテーマに給食や食育の活動を行います。9月はイタリア料理の日です。



今月の人気レシピ

☆豆乳味噌らーめん☆

<子ども2人 大人2人分>

中華麺（乾麺）・・・200g
豚もも肉・・・・・・50g
キャベツ・・・・・・75g
小松菜・・・・・・75g
にんじん・・・・・・15g
玉ねぎ・・・・・・15g
ごま油・・・・・・2.5g
水・・・・・・450ml
中華だし・・・・・・小さじ1/2
酒・・・・・・小さじ1/2
味噌・・・・・・大さじ1強
調整豆乳・・・・・・180ml



<作り方>

- ① 野菜は食べやすい大きさに切ります。
- ② 鍋にごま油を敷き、豚肉を炒めます。
- ③ 肉の色が変わったら火の通りにくい野菜から順に炒めます。
- ④ ③に火が通ったら水と酒、中華だしを加え、煮立たせます。
- ⑤ 豆乳を加え、沸騰しない程度に温め、味噌を溶きます。
- ⑥ 茹でた中華麺にかけたら完成です。

記念日 「9/17 イタリア料理の日」

イタリア語で『料理』を意味する『クチーナ』から『9（ク）1（チー）7（ナ）』の語呂合わせで制定されました。

トマト（赤）、ブロッコリー（緑）、チーズ（白）を使用し、イタリアの国旗をイメージした献立にしました。



ベジおやつ 「かぼちゃきなこケーキ」

乳・卵・小麦を使用せず作る優しい味わいのきなこケーキをベースにかぼちゃの素朴な風味が感じられるようなケーキです。



行事 「十五夜」

ハンバーグにチーズをのせ、月をイメージした給食です。また、芋名月とも呼ばれる十五夜にちなみ、旬のさつまいもを使った「芋団子」をおやつで提供します。



食育風景

とうもろこしの皮むきをしました！

1枚ずつ皮をむいたり、ひげに興味を示して楽しむ姿が見られました 🌽



8月のベジおやつ「ミニピザ」作りをしました！自分でトッピングしたので、苦手な野菜も食べられました♪



今月のピックアップ食材

「米粉」

米粉は米を粉状にしたもので、うるち米から作られる『上新粉』やもち米から作られる『白玉粉』もその一つです。最近ではより微細な粉にした米粉が市販されており、ケーキやパンなどにも使用されるようになりました。特徴としては、ケーキやパンはもちもちとした食感になり、揚げ物の衣にすると、油の吸収率が低いのでサクサクとした食感が長く続きます。小麦粉に比べて吸水率は高いので代替で使う際は水分量を増やす必要があります。

米粉の使用は小麦アレルギー対応のほか輸入に頼る小麦粉の代替を国内で唯一自給できる米にすることで食料自給率の向上にもつながります。

