

FOOD & LIFE

がつこう
10月号

かみやまちょうがつこうしょく
神山町学校食センター
しよくいく
食育だより

あき
秋をおいしく、
げんき
元気に楽しもう!



しゅん あじ
旬の味で
こころもからだも
げんき
元気に!

しゅん た もの あじ 旬の食べ物を味わおう

あき 旬にはおいしい食べ物がたくさんあります。しゅん た もの の食べ物はおいしくて栄養もたっぷり。秋の味覚を楽しみましょう。



さつまいも



くり



きのこ



さけ



かき



りんご

がつ しよくひん さくげんげっかん 10月は食品ロス削減月間

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことをいいます。一人一人が少し工夫をすることで、たくさんの食品ロスを減らすことができます。まずは小さなことから始めてみましょう。



た りょう かんが
食べられる量を考える。



しょうきげん たし
使用期限を確かめる。



にがて た もの ちょうせん
苦手な食べ物に挑戦する。

10月21日(水)に予定している「さつまいも入りお茶マフィン」は、かみやまちょうがつこう ねんせい がつ ちゅう
神山中学校1年生が5月のお茶摘み
たいけん 体験で摘んでくれたお茶を使用します。さつまいもは徳島県産のものです。お楽しみに♪(献立表に★がついています)

今月の料理

こんげつのりょうり

い ちゃ さつまいも入りお茶マフィン



(材料 4人分)

- ★ホットケーキミックス 56g
- ★米粉 28g
- ★ベーキングパウダー 1.2g
- 上白糖 34g
- たまご 28g
- ぎゅうにゅう 牛乳 34g
- なま 生クリーム 28g
- バター 34g
- お茶の葉 5.2g
- さつまいも 30g

(作り方)

1. 卵は溶いておく。
2. お茶の葉は包丁で細かく刻む。
3. さつまいもは1cm角に切り、耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで4～5分加熱する。
4. ボウルに卵、上白糖を入れ、泡だて器で混ぜる。
5. 4のボウルに★をふるい入れた後、お茶、牛乳を入れてよく混ぜる。
6. 鍋にバターを入れ、火にかけて溶かす。溶けたら半分ずつ5に入れ、底から混ぜる。
7. オープンの天板にマフィンカップを並べ、生地を流し込み、上にさつまいもをのせる。
8. 余熱したオーブンで170℃ 20分焼く。
9. 竹串を刺し、中まで火が通っていることが確認できたら、粗熱をとり完成。