都城工業高等専門学校

# 秋号 給食だより

COMPASS | JAPAN GROUP

## “10月16日～は世界食料DAY（World Food Day）月間” 関連食育メニュー『おにぎりプレート』のご紹介



**世界食料デー月間とは…**
10月16日の「世界食料デー」をきっかけに、**世界の飢餓や食料問題について考え、解決に向けて行動する1ヵ月**です。

**おにぎりアクションとは…**
「おにぎり」をシンボルにした取り組みです。おにぎりの写真をSNSや特設サイトに投稿すると、**1枚につき給食5食分（100円相当）を協賛企業・団体が寄付**。NPO法人TABLE FOR TWO Internationalを通じて、アフリカ・アジアの子どもたちに給食が届けられます。
**「おにぎり」から、世界の子どもたちの給食につながる取り組みです。**

保護者様からの
ご意見・ご要望も
お待ちしております
下記QRコード
アンケートフォームへの
ご記入とご協力を
お願い申し上げます

11月6日（金）まで

## 栄養一口メモ 2026年 秋の注目食材 3選

旬を楽しみ、栄養を味方に。おいしいだけじゃない秋の食材を上手に選んで、食欲の秋をもっと賢く楽しんでみてはいかがでしょうか！

### ① 発酵食品

栄養士・管理栄養士200人の調査で、2026年のトレンド食材1位！
食欲の秋を彩る食材として、
また、寒い季節に向けて免疫力を高める効果でオススメです。

### ② 新米・ごはん

JAの調査で新米の季節に「普段よりお米を食べたい」と答えた人は66.9%。
運動する日には、おにぎりなどの補食も上手に活用。

### ③ 芋・栗・かぼちゃ

秋の定番食材が今年も人気。
さつまいもは食物繊維やビタミンCなどを含み、旬のおいしさを楽しみながら栄養もプラスできます。

## 11月のイベントメニューよりレシピのご紹介

### 豆乳麻辣湯　材料（4人前）

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| A | 春雨 | 240g | 水 | 400cc |
| | 白菜 | 160g | 調整豆乳 | 560cc |
| | 人参 | 40g | 豚骨ラーメンスープの素 | 160cc |
| | 大豆もやし | 160g | おろしにんにく | 6g |
| | ぶなしめじ | 40g | 四川山椒 | 2g |
| | 小松菜 | 80g | ラー油 | 24cc |
| | きくらげ | 8g | | |
| | 鶏肉団子 | 3個 | | |
| | うずら卵水煮 | 1個 | | |

※豚骨ラーメンスープの素は、製品ごとに濃度が異なるため、ご調整のうえ、ご使用ください。

花椒と唐辛子の辛さを効かせたスープで、具材を煮込む、中国発祥の一杯です。
スープは豆乳を使用し、辛さをマイルドに仕上げました。是非お試しください！




### 作り方

①白菜、人参は短冊切りにします。
②ぶなしめじはほぐし、
　小松菜は3cmのぶつ切りにします。
③きくらげはぬるま湯で戻します。
④鍋に水、豆乳、豚骨ラーメンスープの素、
　おろしにんにく、四川山椒を入れ、ひと煮たちさせます。
⑤④にAの具材を入れ、再沸騰後、弱火にしコトコトと
　5分程煮込みます。
⑥春雨を、熱湯で、3分戻します。
⑦器に春雨、具材の入った
　スープを注ぎ、ラー油を
　回しかけます。

