

2025年度

10月



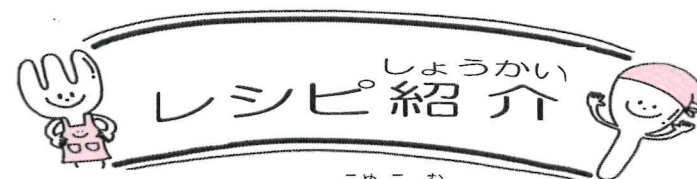
きゅうしょくだより



あさ ゆう すず おし こえ あき おとず つ  
朝、夕が涼しくなり、虫の声が秋の訪れを告げています。

となり こうえん うんどうかい れんしゅう こ げんき こえ きゅうしょくしつ き  
隣の公園で運動会の練習をしている子どもたちの元気な声が給食室まで聞こえてきます。

こ おうえん しゅん しょくざい つか きゅうしょく とど  
子どもたちを応援するつもりで旬の食材をたっぷり使った給食を届けていきます！



### かぼちゃの米粉蒸しパン

#### 《 材料 》

米粉200g ・ かぼちゃ 60g ・  
ベーキングパウダー10g ・ 砂糖40g ・  
水240g ・ なたね油 10g

#### 《 つくりかた 》

- ① かぼちゃの皮を落とし、一口大に切る。  
柔らかくなるまで 600W のレンジで  
3～4分加熱する。
- ② かぼちゃに砂糖を加えてよく混ぜ、水を  
少しずつ加えてかぼちゃをペースト状に  
する。残りの材料を全て入れて混ぜる。
- ③ オーブンシートをひいたお好みの型に流し  
入れ、蒸し器で 10分ほど蒸す。  
(竹串を刺して生地が付いて  
こなければできあがり！)

### ちゅうしゅう めいげつ 中秋の名月

ちゅうしゅう めいげつ じゅうごや  
中秋の名月を「十五夜」ともいいます。

じゅうごや あき うつく つき み くだもの  
十五夜は、秋の美しい月を見ながら果物やススキと  
月見団子を備えて収穫に感謝する日です。

がつ にち じゅうごや つき み きゅうれき  
10月6日は十五夜（お月見）旧暦で

ぼん  
コリアのお盆「秋夕・추석・ちゅそく」  
中国の「中秋節」にあたります。

きゅうしょく  
給食に「ピビンパ」、  
おやつに「お月見団子」を  
食べます。

