2026 10月 パクパクだより

暑さも少しずつ和らぎ、過ごしやすい季節になりました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。
秋は、サツマイモやきのこ、りんごなど旬の食材がたくさん実る時期です。旬の食材には、その時期に必要な栄養がたっぷり含まれています。給食でも、パンプキンシチューや、サツマイモごはんのおにぎり、りんごドーナツ、かぼちゃ蒸しパンなど、季節を感じられるメニューとなっています。今月のおたよりでもかぼちゃ蒸しパンをご紹介していますので、ぜひご家庭でもお試しください。

新米の季節 お米を味わおう

秋は新米の季節ですね。新米とは、その年に収穫され、精米されたお米のことをいいます。
収穫後から年末までのお米を新米と呼ぶことが一般的です。新米は、古米に比べて水分を多く含んでいるため、炊きあがりがつややかで、ふっくらとした食感が特徴です。ぜひ、子どもたちと新米の香りや甘みを味わってくださいね。

稲からごはんができるまで



稲（いね）
①田んぼで育った稲から穂を取り外すと「籾」になる。

籾（もみ）
②籾からかたい殻を取り除くと「玄米」になる。

玄米（げんまい）
③玄米の表面にある「ぬか」を取り除くと「白米」になる。

白米（はくまい）
④白米と水を合わせて炊くとふっくらおいしいごはんの完成！

ごはん

お米の栄養

お米の主な栄養は炭水化物で、脳や体のエネルギー源として働きます。3つの色では、黄色チームです。消化吸収が良く胃腸への負担が軽いため、離乳食の初期から取り入れることができます。
粒状でよく噛む必要があるため顎の発達を促し、乳幼児の食事に適した食品なので、積極的に取り入れましょう。よく噛むとほんのり甘い味がします。

みんなでやってみよう！食育クイズ



コメクイズ1
白色の「はくまい」になる前は「○○まい」といいます。
○○に入る文字はなんでしょう？
（ヒント：「稲からごはんができるまで」をみてね）

コメクイズ2
新米（しんまい）は春夏秋冬いつできるかな？
①春（はる）　②夏（なつ）　③秋（あき）　④冬（ふゆ）

コメクイズ3
この中でお米からできているものはどれかな？
（ヒント：ひとつではありません）
・おにぎり　・おもち　・おせんべい　・ポテトチップス

こたえ 1：げん　2：③　3：ポテトチップスなど以外

１０月１０日は「目の愛護デー」

１０月１０日は目の愛護デーです。
眉毛と目を１０に見立て１０月１０日に定められたそうです。
目は、ものを見るお仕事をする大切な体の一部ですね。大切な目に必要な栄養は、ビタミンＡという栄養素で、レバーや、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草などに多く入っています。



チーズや牛乳にも含まれているので、色々なものを食べられると良いですね。
たくさん食べたら、目にも休憩が必要です。「テレビやタブレットは時間を決める」、「暗いところで本などを読まない」ことも大切です。外で遊ぶ、公園などへ出かけゆっくり木々を眺める時間も目を休めるひと時になります。

今月の食材 次郎柿





○どんな食べ物？
次郎柿は、四角く平べったい形をしています。
かためでシャキシャキとした歯ごたえがあり、しばらくおくと、柔らかくなり、さらに甘さが増します。

○次郎柿の歴史
大正元年の秋に豊橋市北東部の石巻村に苗木が植えられたのが始まりで、今では豊橋市の秋を代表する果物です。
豊橋市の次郎柿の生産量は全国で約7割を占め日本一の産地です。

○どんな栄養があるの？
「柿が赤くなると医者が青くなる」と言い伝えられるほど栄養豊富。
風邪をひきやすい季節にぴったりな、ビタミンCやカロテンがたっぷり入っています。

○どんなものを選ぶ？
全体に色が濃く、ツヤとハリがあり、ヘタがピンとしているものがおすすめです。表面の白い粉は柿の品質を保護してくれる天然の膜で、おいしい柿の印です。

ハロウィンにぴったり かぼちゃ蒸しパン

【材料／4個分】

・かぼちゃ	40g	
・牛乳	60g	
☆小麦粉	80g	
☆ベーキングパウダー		小さじ1/2(2g)
・砂糖		大さじ3(30g)
・油		小さじ1(4g)

【作り方】
① ☆を合わせてふるっておく
② かぼちゃはボウルに入れラップしてレンジで3分ほど加熱し柔らかくする
③ ②をフォークなどで粗くつぶす
④ ③に砂糖、牛乳、油を入れ良く混ぜる
⑤ ④に①を加えサックリ混ぜる
⑥ ⑤を4個の耐熱用容器などに流し入れ、15分ほど蒸す（容器に油を塗っておくとはがれやすい）



【ポイント】
蒸しあがりは竹串などで確かめてください

豊橋市役所　保育課　51-2365