呉高専

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。

