



いずみナーサリーおやつだより 10月号



10月の献立

日	曜	献立	食材
1	水	ぶどうゼリー、おせんべい	ぶどうジュース、寒天、おせんべい
2	木	豆腐のパンケーキ	米粉、きび砂糖、豆腐、豆乳、ベーキングパウダー、油
3	金	米粉蒸しパン	米粉、豆乳、きび砂糖、ベーキングパウダー、油
6	月	お月見もち（みたらし風）	じゃがいも、片栗粉、塩、油、きび砂糖、しょうゆ
7	火	バナナ	バナナ
8	水	米粉バナナケーキ	米粉、バナナ、油、豆乳、ベーキングパウダー、きび砂糖
9	木	さつまいもスティック	さつまいも、油、塩
10	金	おにぎりーみそ	米、みそ、みりん
14	火	みかんスコーン	米粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、塩、油、みかんジュース
15	水	かぼちゃようかん	かぼちゃ、豆乳、きび砂糖、片栗粉、きな粉
16	木	りんごの天板ケーキ	米粉、りんご、きび砂糖、豆乳、油、ベーキングパウダー、塩
17	金	みかんゼリー、おせんべい	みかんジュース、寒天、おせんべい
20	月	豆腐のパンケーキ	米粉、きび砂糖、豆腐、豆乳、ベーキングパウダー、油
21	火	おいも蒸しパン	米粉、さつまいも、ベーキングパウダー、きび砂糖、豆乳、油
22	水	おにぎりーのり	米、のり、塩
23	木	米麺	米麺、しょうゆ、みりん、ごま、かつおぶし、こんぶ
24	金	スイートポテト	さつまいも、きび砂糖、豆乳、油
27	月	米粉にんじんケーキ	米粉、にんじん、きび砂糖、塩、豆乳、ベーキングパウダー、油
28	火	豆乳プリン	豆乳、寒天、きび砂糖、きな粉
29	水	にんじんぼりぼりクッキー	米粉、にんじん、きな粉、豆乳、きび砂糖、油
30	木	米粉かぼちゃケーキ	米粉、かぼちゃ、きび砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、油
31	金	おにぎりー鮭	米、鮭

Ochasのご紹介

Ochasとは、食べること、作ることが大好きなお茶の水女子大学の学生たちが集まった、「食べる幸せ」を広げるサークル団体です。毎月のおやつ献立の作成、おやつだよりの発行を行っています。現在は週に1回いずみナーサリーに伺い、おやつ作りやナーサリーのお手伝いをしています。また、アレルギーフリーレシピの考案に取り組んでいます。この活動は有志によるボランティアで運営しています。

●発行日 2025年10月1日

●発行者 Ochas ナーサリーチーム

コラム『食欲の秋』

「食欲の秋」と言われるように、秋は旬の食べ物が豊富で、味覚も心も満たされる時期ですね。

「旬」とは自然の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる季節のことです。魚ではたくさんとれる季節のことで、一番おいしくて栄養もたっぷりとされています。例えば、秋の味覚の代表格とも言えるサマ。美味しさを引き立てるには、選び方にコツがあります。まず、全体に厚みがあり、尾の部分までしっかり太っているものは脂がのって食べごたえがあります。次に、首の後ろに丸みがあるものは身に張りがあり、新鮮さの証拠です。さらに、お腹が銀色に輝いているものは鮮度が良く、見た目にも美しいサマです。そして最後に、肛門がきゅっと引き締まり、内臓が出ていないものを選ぶと、鮮度がよく安心して食べることができます。

また、秋の味覚の代表である栗も、ちょっとした目利きで味わいが変わります。まず、鬼皮と呼ばれる外側の硬い皮を見てみましょう。濃い茶色で張りがあり指で押すと弾力があってぶかぶかしていない栗は、中身がしっかりと詰まっています。反対に、張りがなく、白いブツブツがある栗は、虫食いや病気の心配があるので避けた方が安心です。底の部分である「座」に黒っぽい箇所がなく、ベトベトしていないことも、おいしい栗のポイントです。

ちょっとした目利きで旬の食材を選ぶだけで、味わいはぐっと深まります。秋ならではの豊かな味覚を、自分の手で見つけて楽しむことが「食欲の秋」の醍醐味ではないでしょうか。（外部リンクが開きます）

参考：農林水産省：食べ物と日本の四季を見てみよう！

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/learn/seasons1.html
(2025年9月7日)

農林水産省：味の再発見！昔ながらのニッポンの郷土料理 第5回

<https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1709/characterinformation.html>
(2025年9月7日)

農林水産省：知って得する「栗」のこと

https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1910/spe2_02.html
(2025年9月7日)



おやつレシピ紹介 里芋団子

【材料（10個分）】

- ・里芋（茹で） 65g
- ・米粉 35g
- ・醤油 適量

【作り方】

1. 茹でて皮をむいた里芋をつぶす。
2. 米粉を加えて耳たぶの硬さになるようにひとまとまりにする。
3. 10等分にして丸める。
4. 沸騰したお湯から茹でて団子が浮いたらさらに2分茹でる。
5. ゆであがった里芋団子を氷水にとり、冷えたら醤油をかけて完成。

