



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	木	豆腐のまるパン	米粉、豆腐、豆乳、油、ベーキングパウダー、塩
2	金	米粉かぼちゃケーキ	米粉、ベーキングパウダー、かぼちゃ、きび砂糖、豆乳、油
5	月	豆乳プリン	豆乳、寒天、きび砂糖、きなこ
6	火	さつまいもドーナツ	豆腐、米粉、さつまいも、きび砂糖、油、ベーキングパウダー
7	水	磯香おにぎり	米、青のり、油揚げ、みりん、塩、砂糖、しょうゆ
8	木	かぼちゃのようかん	かぼちゃ、きび砂糖、片栗粉、豆腐、きな粉
9	金	ほうろ	片栗粉、きび砂糖、豆乳、サラダ油、ベーキングパウダー、塩
13	火	みかんの天板ケーキ	米粉、みかん缶、きび砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、塩、油
14	水	みかんゼリー、せんべい	みかんジュース、寒天、せんべい
15	木	米粉のバナナケーキ	米粉、バナナ、きび砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、油
16	金	おにぎりーごまじゃこ	米、ごまじゃこ
19	月	米粉蒸しパン	米粉、きび砂糖、豆乳、塩、油、ベーキングパウダー
20	火	いももち	じゃがいも、片栗粉、塩、油
21	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
22	木	ぶどうゼリー、せんべい	ぶどうジュース、寒天、せんべい
23	金	かぼちゃ団子	かぼちゃ、油、片栗粉、きび砂糖
26	月	米粉と豆腐のパンケーキ	米粉、きび砂糖、豆腐、豆乳、ベーキングパウダー、油
27	火	スイートポテト	さつまいも、きび砂糖、豆乳、油
28	水	おにぎりー鮭	米、鮭
29	木	豆乳プリン	豆乳、寒天、きび砂糖、きなこ
30	金	ほうれんそうクッキー	米粉、きび砂糖、豆乳、油、きな粉、ベーキングパウダー、ハウレンソウ

Ochasのご紹介

Ochasとは、食えること、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、「食える幸せ」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 2026年10月1日

●発行者 Ochas ナーサリーチーム

コラム『秋の味覚 きのこと』

こんにちは！涼しい日も多くなり、肌で秋を感じられるようになってきました。秋といえば『食欲の秋』ですね！秋の味覚を楽しみにしている方は多いのではないのでしょうか。秋の味覚といえば様々なものがあります。

その中でも、今回はきのこについてご紹介したいと思います。そもそもきのことは、どのようなものなのでしょうか。簡単にいえば、カビや酵母と同じく菌類の仲間です。私たちが普段目にする部分は、菌類が作る糸状の『菌糸』が集まって塊状になったものです。きのこの下には菌糸の集合体である『菌糸体』があり、土や樹木、落ち葉の中に広がり、栄養や水を得ながら生活しています。

それでは、きのこはどのように栽培されているのでしょうか。きのこの種類によって栽培方法は異なりますが、しいたけを例に挙げてご紹介します。まずは、しいたけの菌を植える原木を伐採し、水分量を見極めつつ乾燥させます。その後、原木に菌を植え付け、程よい明るさの林の中で寝かせます。ここでは雨が十分に通り、直射日光が当たらないような工夫が必要とされます。雨が降った後などはしいたけが一気に成長するため、収穫の時期はタイミングを逃さないように注意する必要があります。このように原木の調達から収穫までは2年以上の歳月がかかり、様々な工夫も必要になってきます。

私たちがおいしいきのこを食べることができるのは、きのこ農家さんのたくさんの努力のおかげです。農家さんへの感謝を忘れずに、きのこをたくさん食べ、秋の味覚を満喫しましょう！

参考：（外部リンクが開きます）農林水産省：不思議がいっぱい！きのこの生態と豆知識、https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2110/spe1_01.html（2026年9月12日）

農林水産省：だから美味しい！きのこの生産現場をのぞいてみよう
https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2110/spe1_03.html（2026年9月12日）



おやつレシピ紹介 かぼちゃの茶巾

【材料（10個分）】

- ・かぼちゃ 200g
- ・きび砂糖 25g
- ・豆乳 20cc

【作り方】

- 1、かぼちゃを加熱し皮を除いてつぶす。
- 2、1にきび砂糖を加え、最後に固さを調節しながら豆乳を加える。
- 3、20gずつラップでしぼる。

