いずみナーサリーおやつだより 11 月号

11 月の献立

日	曜	献立	食材
2	月	かぼちゃのようかん	かぼちゃ、きび砂糖、豆乳、水、寒天、きな粉
4	水	磯香おにぎり	米、青のり、油揚げ、みりん、塩、砂糖、しょうゆ
5	木	焼き芋	さつまいも
6	金	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
9	月	ぼうろ	米粉、片栗粉、きび砂糖、豆乳、油、ベーキングパウダー、塩
10	火	おにぎりーみそ	米、みそ、みりん
11	水	ほうれん草ポリポリクッキー	米粉、きび砂糖、豆乳、油、きな粉、ベーキングパウダー、ホウレンソウ
12	木	米粉にんじんケーキ	米粉、きび砂糖、塩、油、豆乳、ベーキングパウダー、にんじん
13	金	いももち	じゃがいも、片栗粉、塩、油
16	月	りんごゼリー・せんべい	りんごジュース、寒天、せんべい
17	火	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
18	水	スイートポテト	さつまいも、きび砂糖、豆乳、油
19	木	バナナ	バナナ
20	金	おにぎり-さつまいも	米、さつまいも
24	火	豆腐のまるパン	米粉、豆腐、豆乳、油、ベーキングパウダー、塩
25	水	かぼちゃの茶巾	かぼちゃ、きび砂糖、豆乳
26	木	豆乳プリン	豆乳、寒天、きび砂糖、きなこ
27	金	米粉蒸しパン	米粉、塩、油、豆乳、ベーキングパウダー、きび砂糖
30	月	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

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、アレルゲン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。

Ochas We'll bring a smile to you with food! nutrition

●発行日　2026 年 11 月 1 日

●発行者　Ochas ナーサリーチーム

コラム『たくさんの収穫に感謝を』

こんにちは。今年もあっという間に時間が過ぎ、残り２ヶ月となりました。気温もだいぶ低くなり温かいものを食べたくなる季節です。そんな 11 月の 23 日は、「勤労を尊び、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、その年の収穫に感謝し、来年の豊作を祈る収穫祭である新嘗祭が由来でした。アメリカなどでは似たような行事として、同じ時期にサンクスギビングデーなどがあります。

勤労感謝の日には決まった行事食はありませんが、由来である新嘗祭を踏まえて、収穫されたばかりの新米や旬の食材を用いた料理が食べられています。新米と聞けば、何か普通のお米（古米）よりも特別で美味しそうなイメージが湧きますが、実際どのようなところが違うのでしょうか。

実は、米を貯蔵しているとさまざまな点において品質変化が起きます。例えば、外観光沢や白度の減少、精米特性の低下、吸水性の低下などです。古米にはこのような品質変化が起きるため、新米の方がもちもちとした食感で美味しく感じられることがあるのです。ただし、ある方法によってこれらの米の貯蔵における品質低下を抑制できることがわかっています。その方法とは、低温貯蔵です。この発見に基づいて、温度 15℃以下、湿度 70%～75%の低温倉庫が全国に建設されています。

この他にも新米と古米についての研究は数多く行われています。自分で実際にその違いを確かめてみるのも、日々の食事に感謝しより豊かな食生活を送るきっかけになるかもしれません。

参考（外部リンクが開きます）：内閣府：国民の休日について
https://www8.cao.go.jp/chosei/shukujitsu/gaiyou.html
（2026 年 10 月 11 日）
農林水産省：米の貯蔵中の変化、低温貯蔵効果
https://www.maff.go.jp/j/syouan/keikaku/soukatu/okome_summary/02/charact_eristic_02.html
（2026 年 10 月 11 日）

おやつレシピ紹介　いももち



［材料（10 個分）］

・じゃがいも　200g・片栗粉　20g
・塩　１g　・サラダ油　適量

［作り方］

1、 じゃがいもを器に入れてラップし、電子レンジ 600W で 10 分加熱。柔らかくなったじゃがいもの皮をむいてつぶす。
2、 塩を入れよく混ぜ、あら熱がとれたら片栗粉を入れてよく練る。
3、 １個 20g を丸めて平らにし、サラダ油を引いたフライパンでこんがり焼く。