



# きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ  
2026. 9月号

いただきますをたのしみに 

まだまだ残暑の厳しい日が続いていますが、少しずつ秋の気配を感じられるようになってきました。  
夏の疲れが出やすいこの時期は、まずは十分な休息をとることが大切です。早めに就寝してしっかりと疲れをとり、朝ごはんをきちんと食べて、元気に一日をスタートしましょう。  
秋はおいしい食べ物がたくさん出てくる季節です。旬の食材を楽しみながら、元気に過ごしていきましょう。



## 旬の食材で作る！食欲の秋レシピ

### 秋鮭ときのこの炊き込みごはん（大人2人分・子ども2人分）

|          |       |
|----------|-------|
| 米        | 2 合   |
| 鮭        | 100g  |
| 酒        | 大さじ1  |
| しめじ      | 1/2 株 |
| まいたけ     | 1/2 株 |
| 人 参      | 中1/3本 |
| * 醤油     | 大さじ1  |
| * みりん    | 大さじ1  |
| * 酒      | 大さじ1  |
| * 顆粒和風だし | 小さじ1  |

#### 【作り方】

- ①米はといで水気を切っておきます。
- ②しめじ・まいたけは石づきを切り落としほぐしておく。  
人参は千切りにします。
- ③耐熱容器に鮭と酒を入れて、レンジ600w約1分加熱します。
- ④炊飯器に米と\*の調味料を入れ、水を目盛りまで入れます。
- ⑤④に鮭・人参・しめじ・まいたけを入れて、炊きます。
- ⑥炊きあがったら混ぜ合わせます。



### 給食大人気！手作りハンバーグとトマトソース（大人2人分・子ども2人分）

|        |       |
|--------|-------|
| 豚ひき肉   | 300g  |
| 玉ねぎ    | 大1/2個 |
| 人 参    | 中1/3本 |
| 塩・こしょう | 適 量   |
| 卵      | 1/2個  |
| パン粉(生) | 35g   |
| 牛乳     | 大さじ3  |

#### 【作り方】

- ①先にトマトソースから始めます。鍋に\*の調味料を入れて弱火で30～40分ほど煮込んでおきます。
- ②玉ねぎ・人参はみじん切にします。
- ③ボールにひき肉、塩、こしょうを入れて粘りがでるまで練ります。牛乳にパン粉を浸しておきます。
- ④③に溶いた卵、玉ねぎ、人参、浸したパン粉を入れてさらに混ぜ合わせます。
- ⑤④を成型し、フライパンまたはオーブンで焼きます。
- ⑥煮詰めたトマトソースをかけます。

#### 【基本のトマトソース】

|           |      |
|-----------|------|
| * ホールトマト缶 | 60g  |
| * ケチャップ   | 大さじ5 |
| * ソース     | 小さじ1 |



### ふわふわハンバーグとトマトソース

おひさま保育園の給食では、ハンバーグに生パン粉を使っています。  
生パン粉を使うことで、ふんわり、ふわふわとした食感のハンバーグに仕上がります。  
そして、ハンバーグにぴったりなのが**手作りのトマトソース**です！  
トマト缶やケチャップなどをじっくり煮込むことで、トマトの酸味がやわらぎ、トマト本来の甘みを感じられるソースになります。  
少し時間はかかりますが、ふわふわのハンバーグによく合う、やさしい味わいのトマトソースです。

ぜひ、ご家庭でも作ってみてください♪