

# うんまか



発行：令和5年10月  
えびの市防災食育センター  
第4号

## 実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

「暑さも寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすくなりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。

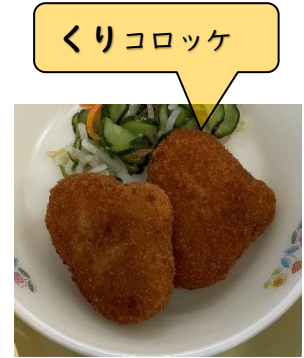
秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



給食でも旬の食材を使っています!



とりにくとさつまいものにももの



くりコロケ



きのこスパゲッティ

## あげパンができるまで

あげパンは、前日にパン屋さんからパンを受け取り、防災食育センターで作ります。フライヤーにパンを入れる人、油であげる人、きなこをつける人、数える人、袋に入れる人など、合わせて6人であげパンを作ります。この日は、2時間15分かけて 1425個分のあげパンを作りました。

ひっくり返しながら、あげます

あげたてのうちまぶします

180°Cの温度で2分30秒あげます

きなこ・さとう・しおをまぜたものをまぶします

あげパン仕様に作成した袋

がっきゅう 学級ごとに数を数えます

ふくろに入れて学校に運びます

- ### 給食レシピ
- 【材料 4人分】
- |             |          |
|-------------|----------|
| コッペパン (60g) | 4個       |
| きなこ         | おおさじ2    |
| さとう         | おおさじ2    |
| しお          | しょうじょう少々 |
| 揚げ油         | あまりょう適量  |

今回も喜んで食べてもらえたようです。次回のあげパンもお楽しみに♪

ご家庭でも作ってみてください