

令和7月11月1日 桜こども園たかせ 栄養士:磯貝麻美

秋の深まりとともに、 野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。 そして旬を迎える食物もたくさん あります。子どもたちにおいしい食物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。旬の食べ物には体に良い 栄養素がより多く入っています。たくさん食べて、風邪をひかないよう強い体作りをしましょう。

























### 十五夜のお団子作り

月組さんと雪組さんがお団子丸めに挑戦してくれました。 さらさらな粉に触れたり、 まとまっていく様子を 楽しそうに観察している子がたくさんいました。大小それぞれ、上手にお団子を作ることができました♪





# 秋色ごはん (4人分)

#### 材料

・しらたき 50g ·精白米 300g(2合)

·さつまいも 70g(1/2 本) ·油揚げ 20g(1 枚)

40g(1/4本) ・ごま油 適量 ・ごぼう

·にんじん 40g(1/4本) ·醤油 大さじ 3

·鶏ひき肉 100g ・みりん 大さじ 1

> ・砂糖 大さじ 2

### 作り方

- ① 米はといで30分水に浸し、少なめの水で炊いておく。
- 2) さつま芋は小さめのさいの目に切る。
- ③ 人参は千切り、ごぼうはささがき、白滝は 1 cm、 油揚げは千切りにして油抜きをする。
- 4) フライパンにごま油を入れ熱しひき肉を炒め、次に ごぼうをよく炒めたら、他の食材を入れて調味料を 加え煮る。
- (5) 炊き上がったご飯に3を入れ混ぜたら完成!!

# 11月の食育

4日(火)月組 ピザ作り

10日(月)雪組

芋あらい

11日(火)月組

さつま汁の野菜切り

14日(金)

おでかけ給食



