



2019年 11月号

11月に入りました。寒さが日ごとに増し、朝起きるのが大変な時期になりました。朝ごはんをちゃんと食べ、夜は遅くまで起きずに早めに寝るようにしましょう。寒い日には、鍋やおでんなどがおいしく食べられます。旬の食材やきのこ類がおすすめです。ぜひ、心身ともに温かくして元気に冬を乗り切りましょう！

### ●旬の食材きのこのお話●

11月の旬の食材はきのこ。スーパーに行くと椎茸やえのき、しめじ、ヒラタケ、エリンギなどたくさんのきのこが並んでいます。

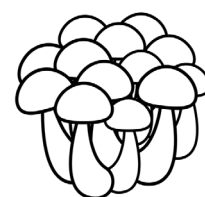
きのこには、ビタミンB2や食物繊維がたっぷり含まれていますが残念ながら子どもたちには嫌われやすい食べ物です。

エリンギやブナピーは独特の匂いが薄いため、きのこを好きになるきっかけ作りにぴったりです。

小さく刻んで、オムレツや肉料理に入れてみるのもおすすめです。

きのこは免疫力を高め風邪にかかりにくい体を作ってくれます。炊き込みご飯や、きのこスープなどで上手にきのこを摂り入れていきましょう。

※10月は17日にぞう組さんがさいてくれたしめじをミートローフに入れました！



### ●家庭でできる、きのこを使ったメニュー●

#### きのこと豆腐のハンバーグ

材料 1人分

木綿豆腐 100g

豚ひき肉 50g

エリンギ、しいたけ 1個

たまねぎ 1/4個

片栗粉 大さじ2

塩 小さじ1/4

菜種油 適量

しょうゆ 大さじ1杯、小さじ1杯

#### 作り方

1. 豆腐は水切りしておく。
  2. たまねぎはみじん切りに、エリンギ、しいたけは粗みじんに適当に刻む。
  3. 全ての材料をまぜて、油を熱したフライパンに適当な大きさに落としていく。弱火で蓋をして焼いて、途中ひっくり返してこんがり焼けたらできあがり♪
- ※しめじのソースを作って上から乗せてもおいしいです。

11月21日(木曜日)、きりん組、ぞう組、うさぎ組でカレーライスづくりをします。当日、9時に開始いたしますのでエプロン、三角巾の準備、集合時間のご協力をお願い致します。

またご家庭でも日々、食材に触れる機会を作っていただけましたら幸いです。

★給食展示も11月から再開します。

