

11月23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭（にいなめさい）」でした。食べ物がどこからくるのかを知り、それに関わる人たちに感謝する心を、忘れないようにしたいものです。秋の恵みのおいしいご飯や旬の食材を食べて「食欲の秋」を堪能しましょう。

おもいっきり給食

<きのこおにぎり>

乳・卵・小麦粉不使用のレシピです！

<材料>

大人2人 子ども1人分（対象年齢1歳児以上）

- ・米 150g
- ・かつおだし汁 120g
- ・鶏ひき肉 40g
- ・えのきたけ 40g
- ・にんじん 25g
- ・砂糖 3g
- ・しょうゆ、みりん 各6g



<作り方>

1. 米は通常の水加減で炊飯をする。
2. えのきたけ、にんじんは食べやすい大きさに切る。
3. 鍋に2、鶏ひき肉、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、みりんを入れ、汁気がなくなるまで煮る。
4. 1の炊きあがったご飯に3を混ぜ込み、握る

旬の食材



はくさい

はくさいは約95%が水分でできています。そのため低カロリーですが、ビタミンやミネラル（鉄・マグネシウム・カリウム等）などさまざまな栄養素を含んでいます。



じゃがいも

産地や貯蔵により年中流通していますが、実は旬は10～11月です。ビタミンCやカリウムが豊富。じゃがいものビタミンCはでんぷんに守られており、熱に強いのが特徴です。



りんご

腸内環境を整える食物繊維や、コラーゲンの生成を促すビタミンC、体内の塩分を排出してくれるカリウムなどが豊富に含まれています。全体的に赤く、ずっしりと重みのあるものを選びましょう。

お月見団子を作ろう



午前中のお月見会で団子を作っていたので、午後からのお月見団子クッキングもつながりを持って実施できました。さつまいもをつぶす時に、お友だちが潰しやすいようにボールを押さえる子がいて協力して楽しみながらできました。また、団子の大きさは、大きいのを1個作りたい子、半分サイズで2個作りたい子もあり、希望を聞いて行えました。トッピングのきなこも全部かける子、少しだけかける子もあり、好みも違い、各々で自分だけの特別なお団子ができ、大喜び。旬の食材を使ったクッキングは、おいしくて最高の思い出となりました。

11月は焼き芋クッキング、和食のだしのお話、12月はホットケーキクッキングと楽しい企画がいっぱいなので、お楽しみに。