



令和6年11月1日  
北たみや保育園  
ニチイキッズ  
NICHII KIDS

昼夜の寒暖差も徐々に大きくなり、服装の調整が難しい時期ですが、美味しい食べ物がたくさん増える時期でもあります。今月も旬の食材をたくさん食べて、「おいしい秋」をたくさん感じてもらいたいと思います。



### ミニ肉まん



#### ◆材料◆ 3歳未満児 1人分 ◆作り方◆

- ・小麦粉 13.6 g
- ・ベーキングパウダー 0.4 g
- ・砂糖 2.0 g
- ・食塩 0.1 g
- ・水 6.4 g
- ・油 0.6 g
- ・豚ひき肉 8.0 g
- ・ねぎ 3.2 g
- ・おろししょうが 0.4 g
- ・片栗粉 0.6 g
- ・しょう油 0.6 g
- ・ごま油 0.6 g

- ①ボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を入れよく混ぜる
- ②①に50℃程度の水を加えて、さらによく混ぜる
- ③②がまとまってきたら油を加え混ぜ、団子状に成型する
- ④ねぎはみじん切りにする
- ⑤ボウルに豚ひき肉、おろししょうが、④、片栗粉、しょう油、ごま油を混ぜよく練る
- ⑥③を伸ばし、⑤のをせて包みこみとじる
- ⑦⑥を蒸気のたっ蒸し器に入れ、強火で15分程度蒸す



## ～🍄♪ キ/キ/キノコ ♪🍄～



えのきたけ、しめじ、まいたけ、エリンギの4種類のキノコを使ってキノコほぐしをしました。子どもたちは食育する前からキノコのぬり絵やキノコクイズ、キノコ探しなど、様々な遊びを通してキノコと触れあってきました。なので食育当日は給食の先生が出すキノコクイズは大盛り上がりであちからも、こっちからも、キノコの名前が聞こえてきて、なんと全問正解でした 🙌パチパチ 食育活動ではみんな丁寧に細かくキノコをほぐしていましたよ。ほぐしたキノコはおやつの“キノコごはん”に変身！みんなで美味しく食べました。秋をいっぱい感じられる活動になりました。

