



令和6年12月1日  
北たみや保育園



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。



### きのこごはん



#### ◆材料◆ 3歳未満児 1人分

- ・米 24.0 g
- ・油 0.1 g
- ・人参 3.0 g
- ・しめじ 6.0 g
- ・えのきたけ 3.6 g
- ・まいたけ 3.6 g
- ・エリンギ 3.6 g
- ・油揚げ 1.2 g
- ・かつおだし 適量
- ・砂糖 0.5 g
- ・しょうゆ 0.9 g
- ・みりん 0.5 g

栄養満点だよ！ 

#### ◆作り方◆

- ①しめじ、えのきたけ、まいたけ、エリンギ、人参は食べやすい大きさに切る
- ②油揚げは油抜きをし、食べやすい大きさに切る
- ③鍋に油を熱し、人参、きのこ類、油あげの順に炒め だし汁、砂糖、しょうゆ、みりんを加え煮る
- ④炊きあがったごはん③を加えよく混ぜる



## ～● お出汁を知ろう！ ●～



11月24日は和食の日です。和食の中でも大事な役割をする「お出汁」。今回は子どもたちにお出汁がお料理をおいしくする魔法の材料という事を知ってもらいました。昆布とかつお節に触れたり、匂いを嗅いだりしました。「いいにおい～」や「やわらかい～」や「きいろくなったあ～」などと色んな発見をしました。お出汁を使った給食もとてもおいしくいただきました。

