

昼夜の寒暖差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる季節となりました。冬本番を前に、風邪に負けない食生活を心がけましょう。秋から冬にかけては、根菜類や緑黄色野菜などおいしい野菜が旬をむかえます。

## おもいっきり給食

### <のり塩チキン>

<材料>

子ども1人分（対象年齢1歳以上）

鶏もも肉	35g
おろしにんにく	0.1g
みりん	0.8g
食塩	0.2g
あおのり	0.1g

<作り方>

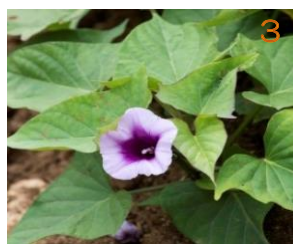
1. 鶏肉はおろしにんにく、みりん、食塩を揉みこみ、15分以上おく。
  2. 1をオープンで焼く。
  3. 焼きあがった2にあおのりをふりかける。
- 【参考：200～220℃で15分程度】



## 野菜の花クイズ



可愛いお花たちは、この時期にお店でよく見かける野菜の花です。さて何の野菜でしょうか？  
※答えは下部にあります。



1.かぼちゃ 2.ごぼう 3.さつまいも 4.はす(れんこん)

## うさぎ組の食育活動



ホットケーキ&フルーチェづくりにチャレンジ！  
みんなでするとわくわく・ドキドキ♡『栗の観察・きのこほぐし』も楽しかったね。



めっちゃ！  
楽しい😊



クッキング  
に出発！



おいしい



イガイガの中に栗が入  
ってるんだって！



いただきます♡

