

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。給食でも旬の食材を取り入れ、おいしい給食を目指します。

おもいっきり給食

くきのこおにぎり

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。



ポップコーンをつくったよ！



ポップコーンがポンポン弾ける様子を見た後に、出来立てのポップコーンと青のり、食塩を紙袋に入れてしゃかしゃか混ぜました。「おいしいな～！」と楽しそうに食べていました。「ポップコーンのお豆を土に植えたら、ポップコーンできるかな？」とお友だちと話し合う姿もみられました。



パンをつくったよ！



プレーンとココアの2つの生地を使ってパンを作りました。くま、ハートなど一人ひとりが一生懸命に成形したパンは格別においしかったみたいです。「先生見て！ドーナツの形にした！」「ママにも見せたいな～！」と、とても楽しそうに取り組んでいましたよ。