







2025年11月

ニチイキッズ六郷保育園

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

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)

150g • 米 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 ・しょうゆ、みりん 各6g



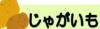
- く作り方> 1. 米は通常の水加減で炊飯をする。
- 2. えのきたけ、にんじんは食べやすい大きさに切る。
- 3. 鍋に2、鶏ひき肉、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、 みりんを入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- 4. 1の炊きあがったご飯に3を混ぜ込み、握る

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。



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、 熱に強いのか特徴です。

りんこ

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、 すっしりと重みのあるものを選びましょう。

お買い物&クッキング

あひる組対象

みんなで、かぼちゃ を買いに行くよ。







み~つけた!!





あひる組のみんな とゆめタウンに、 お買い物に行きま した。そして、 かぼちゃをつぶす お手伝いをしても らいましたよ。