

11月 食育だより

11月23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭（にいなめさい）」でした。食べ物がどこからくるのかを知り、それに関わる人たちに感謝する心を、忘れないようにしたいものです。秋の恵みのおいしいご飯や旬の食材を食べて「食欲の秋」を堪能しましょう。

レシピ紹介

乳・卵・小麦不使用のレシピ♪

きのこに含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を高める働きがあり、子どもの歯や骨の形成を助けます

<きのこおにぎり>

<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

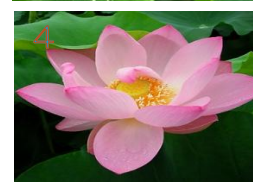


<作り方>

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の炊き上がったご飯に3を混ぜ混み、おにぎりを作る。



野菜の花クイズ



ココアの効果

ココアは「5大栄養素（たんぱく質・脂質・糖質・ミネラル・ビタミン）」とさらに「食物繊維」を含む完全栄養食品です。ココアのもつ鉄分や食物繊維は、普段の食事では、不足気味になりやすい栄養素なので、大人にも子どもにもおすすめです。（※子どもは離乳食が終わった1才過ぎから与えるようにしましょう）

Happy Halloween!!



こんなにとれました！

芋いっぱい



3時のおやつ
『さつまいも
のオバケ』