

# 11月給食だよ！



2025年 11月 1日  
給食室 栄養士 三宝



秋も深まり、きのこやブドウなど旬を迎える野菜・果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい食べ物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。離乳期から食べられるりんごなどもたくさん出回る時期なので、上手に取り入れて、風邪予防もいっしょに行いましょう！

★👧★『勤労感謝の日』って？👧★

11月23日は『勤労感謝の日』です。昔は、収穫した穀物に感謝をする『新嘗祭』でした。食べ物がどこから来るのかを知り、それに関わる人たちに感謝をする日です！みなさんどんなものを食べていますか？日々の食卓で、旬の食べ物についてぜひ家族みんなで話してみてください。



～レシピ紹介～  
きのこカレー



子どもたちに大人気の一品です！！！！

| 〈材料〉4人分<br>(大人2人、子ども2人分) |      |
|--------------------------|------|
| 鶏肉（一口大）                  | 180g |
| じゃが芋                     | 180g |
| 玉ねぎ                      | 100g |
| 人参                       | 60g  |
| えのき                      | 50g  |
| しめじ                      | 50g  |
| サラダ油(orバター)              | 25g  |
| 薄力粉                      | 25g  |
| カレー粉                     | 1.5g |
| 豆乳                       | 50g  |
| ケチャップ                    | 10g  |
| ウスターソース                  | 5g   |
| 野菜ジュース                   | 25g  |
| 醤油                       | 5g   |
| 塩                        | 3.5g |
| きび砂糖                     | 3.5g |
| 水                        | 300  |

〈作り方〉

- ① Aは混ぜ合わせておく。
- ② 野菜は皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋で鶏肉を炒める。
- ④ さらに野菜を加え、水を入れて煮込む。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、Aを加えて弱火で煮込む。
- ⑥ 少しとろみがついたら完成。

- ※ サラサラしたカレーです。  
※ 大人は食べる前にスパイスを加えると作り分けをしなくてよいです。

乳児組では、かぼちゃの観察、かぼちゃの種取りをおこないました。かぼちゃを転がしてみたり、においをかいでみたり、手で種を取ってみたりと、皆かぼちゃに夢中でした。野菜の観察を通じて、野菜に興味を持ち、ご家庭や、給食で、しっかりと野菜を食べてもらえるきっかけになればと思います。



夏から漬けていた梅干しが完成しました！  
幼児組では自分でおにぎりを握ってもらいました。すごく酸っぱい！酸っぱかったけど美味しかったよ！と自分たちで握ったおにぎりをみんなおいしそうに食べていました。まん丸のおにぎり、三角のおにぎり思い思いのおにぎりが出来上がりました。昔ながらの梅干しにも親しんでもらえるきっかけになったと思います。  
ご家庭でも、ぜひ子どもたちと一緒に、おにぎりを握ってみてください！



## 11月のクッキングのお知らせ

|              |          |        |
|--------------|----------|--------|
| 幼児組          | ケーキ作り    | 11月10日 |
| どんぐり組        | かぶふれあい   | 11月13日 |
| つくし・たけのこ・りす組 | キャベツちぎり  | 11月14日 |
| 幼児組          | クッキーの型抜き | 11月20日 |
| 年長さん         | 人参包丁練習   | 11月28日 |



エプロン、マスク、三角巾の準備をお願い致します。