

# 給食室

肌寒い日が増え、気が付けば秋も過ぎ去り冬がやってきます。  
過ぎやすい季節がきたと思いきや、あっという間に冬がやってきて  
年々秋の期間が短くなっているように感じますが、  
皆さん体調の方は崩されてはいないでしょうか？  
これからお鍋や温かい煮込み料理が美味しくなる季節になります。  
例年に比べ野菜などの値上がりが気になるころではありますが、  
体を冷やさないようにして季節の変わり目に備えましょう！

## 行事食予定

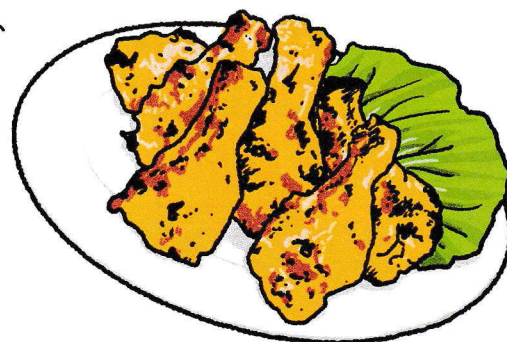
### 2(木) 焼き芋大会

しろ組さんとみどり組さんが沢山掘ってきてくれたお芋を使って  
この日は焼き芋大会をします🍠  
子ども達と職員全員でホクホク美味しい焼き芋を頑張って作ります！



### 10(金) 誕生会

今月の誕生会メニューは、タンドリーチキン、さつまいもサラダ、  
お味噌汁、ごはんです☺  
おやつは手作りどら焼きです！  
昼食のジューシーでほんのりスパイシーなタンドリーチキンと  
ふんわり優しい甘さのどら焼きを楽しみにしてね★



### 30(木) 合同クッキング

11月の最後を締めくくるのは0歳から5歳までの全クラスの  
子ども達が力を合わせてその日のお昼ごはんを作る合同クッキングです！  
年少さんはお野菜を千切ったり型抜きしたり、年長さんはハサミや包丁を使って  
みんなで具沢山のお汁を作ります☺  
身体が温まる美味しいお汁を作れるようみんなで頑張ります！



# レシピ紹介

人参嫌いな子どもも「美味しい～」とニコニコしながら食べてくれる

人参ジャムのレシピをご紹介します★

パンに塗ってもヨーグルトに混ぜても美味しいジャムなのでご家庭でもぜひ！

## 材料

人参 …1/3本 (50g)  
マーマレードジャム …30g  
砂糖 …10g



- ①・・・ 人参を柔らかくなるまで茹で、マッシャーやフードプロセッサーなどで細かく潰す。  
人参が嫌いなお子様のいるご家庭はできるだけ細かくすり潰した方が食べやすいです。
- ②・・・ 鍋に①と砂糖、マーマレードジャムを入れて混ぜ合わせ、弱火でじっくり加熱する。  
最初は人参や砂糖から出る水分で少し緩いですが、煮詰めるうちにモッタリしてくるので焦げないように時折混ぜながら煮詰める。
- ③・・・ 綺麗なタッパーなどに移し、粗熱を取って冷蔵庫で冷やせば完成です★

※ 仕上がりの色や味などに変化はありますが、

マーマレードジャムの他にもりんごジャムなどでも美味しく作れます。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA ( $\mu$ g)
3歳未満	440	17.3	15.6	287	1.3	153
3歳以上	590	22.3	19.1	301	2.0	187

	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3歳未満	0.27	0.42	20	2.4	1.1
3歳以上	0.37	0.46	27	3.7	1.6

# November