

# 11月 食だより



11月に入り、秋も深まってきました。これからの季節は、朝夕の冷え込む日も増えてきて体調を崩しがちです。からだがかかか温まるような食事をしっかり食べて、寒さに負けないからだを作りましょう！

## 季節を感じよう きのこと

きのこはお日様の当たらない湿った木の陰や落ち葉のある場所で育ちます。ビタミンDや不溶性食物繊維が多く含まれており、免疫力の向上や便秘解消などの効果があります。

メニュー「きのこスパゲティ」  
楽しみにしててね♪



## 日本の味 塩麴



塩麴は麴に塩と水を加えて、発酵・熟成させたものです。江戸時代から伝統食品として使われてきました。昔は漬物床として使われていましたが、近年は塩の代わりに使うなど、万能調味料として使われています。

園の食事では、魚や鶏肉の塩麴焼きや野菜の塩麴和えを取り入れています♪



知っているかな？

## 食べものことわざ



いちりゆう ひやくて こう  
一粒に百手の功あたる

実りの秋を迎え、稲の取入れが始まりますが、その米の一粒が生産されるまでには、百人の手数を経て出来上がります。農業に携わった人でなければわからない、とてつもない苦労の末に生産されるという意味です。いろんな人が携わって出来たご飯、大事に食べましょう！

食品ロスを減らそう！



## 簡単リメイク から揚げ 親子丼

- ①鍋に玉葱、出汁、砂糖、醤油、みりんを入れ中火にかける。
- ②玉葱がしんなりしたら、から揚げと溶き卵を回し入れ、卵が好きな固さになったら火を止める。
- ③丼にご飯を盛り、②のをせたら出来上がり♪

## キッズアニマルランド

☆みんなが大好きな動物をイメージした食事を提供します♪  
毎月どんな動物がでてくるのかな？

今月は

『きんぎょ』



すんでいるばしょは？

そうげん

すきなたべものは？

たかいきのはっぱ



どんなどうぶつ？

とてもくびがながいよ  
くびがながいから たかいきのはっぱ をたべるよ  
つのがらほん あるよ  
ねるときは たったまま ねるよ

あしあと

