

# 11月 給食だより

木の葉が紅葉し、朝晩冷え込むようになってきましたね。そろそろ温かい食べ物が恋しくなる季節です。献立にもシチューや煮物、汁物など体が温まるメニューを入れています。白菜、大根、れんこん、かぶ、ブロッコリーなど、ビタミン類が豊富な旬の野菜を食べて、寒さや風邪に負けない体力をつけておきましょう！

先月の献立にあった枝豆は、より新鮮な美味しいものを食べて欲しいと思い、当日の朝、丹波から黒豆を仕入れました。子どもたちから、甘くて美味しいとの声が聞こえていました。



今月6日(水)は、収穫感謝礼拝を守ります。7日(木)の給食は、各家庭から持参していただいた野菜をたっぷり入れた「感謝祭のみそ汁」を作ります。神さまが私たちに与えてくださった恵みに感謝して、いただきたいと思います。

## 給食レシピ紹介 《つくねハンバーグ》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

鶏挽肉	60	塩	0.1	砂糖	3
れんこん	5	こしょう	0.02	酒	2
ひじき	0.3	片栗粉	3.5	みりん	1
コーン	5	しょうゆ	3.5		

- ①れんこんは皮をむいて粗みじん切りにし、酢水につけておく。
- ②ひじきは水にもどし水洗いする。
- ③鶏挽肉に、酢水をきった①と②、コーン、塩、こしょうを入れて、よく混ぜる。
- ④③を小さめのハンバーグのように丸めフライパンで中までしっかりと火が通るまで焼く。
- ⑤酒、砂糖、しょうゆ、みりんを鍋に入れ火にかけ、片栗粉でとろみをつけて、焼き上がったつくねハンバーグにかけたら出来上がり！

※お好みで、大根おろしのソースやきのこソースなどにしても美味しいですよ。