



朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。冬を迎える準備をしていく季節です。うがい、手洗い、栄養のバランスのとれた食事、十分な換気と睡眠で、ウイルスを寄せつけない生活を心がけましょう。

今月は、芋掘りをして、さくら組さんはスイートポテトをクッキングします。芋やきのこ、柿やりんご。美味しいものの多い季節。秋の味覚を楽しみましょう。

## 日本人の主食である米の大切さ

実りの秋、新米がおいしい時期となりました。米は日本人の主食であり、私たちの食生活を支えています。ところが昨年、米の品薄からの価格高騰により、安心が揺らいでいます。物価が上がる中で、食卓の工夫が求められる時代になりました。そんなときこそ、日本人の主食である ” お米 ” の力を見直して見ましょう！



- ★日本人の体に合った主食で、消化がよくエネルギーになる。
- ★脂質が少なく、腹もちがいい。
- ★どんなおかずにも合い、食事のバランスを整えてくれる。
- ★炊きたての香りや味が、心をほっとさせてくれる。
- ★田んぼは自然や生き物を守る大切な場所
- ★おにぎり、おかゆ、丼などいろいろな形で楽しめる。
- ★保存がきく。
- ★「いただきます。」「ごちそうさま。」に込められた感謝の気持ちを育てる。

### 子どもたちの大好きなおにぎり♡ 作りやすいおにぎりの具材を紹介します。

- |            |           |            |
|------------|-----------|------------|
| ☆コーン+ツナ+マヨ | ☆刻んだウインナー | ☆塩昆布+ツナ    |
| ☆チーズ+おかか   | ☆枝豆+しらす   | ☆鮭+マヨ+大葉   |
| ☆しらす+青のり   | ☆人参しりしり   | ☆わかめご飯+白ごま |
| ☆卵そぼろ      |           |            |

朝ごはんや  
3時の  
おやつに！

### お誕生会おやつ



むらさき芋モンブランのった  
おばけクロッフル



### 10/31ハロウィンメニュー



おばけメロンパン



## 石狩すいどん

(材料) 4人

- |             |           |
|-------------|-----------|
| ・ 鮭 2切れ     | ・ 小麦粉 50g |
| ・ 人参 1/2本   | ・ 煮干し     |
| ・ 大根 5センチ   | ・ 味噌 大さじ3 |
| ・ もやし 1袋    | ・ 牛乳 少量   |
| ・ ごぼう 12センチ |           |
| ・ じゃがいも 2個  |           |
| ・ ねぎ 少々     |           |
| ・ あげ        |           |



(作り方)

- ①ボールにいりこと水を入れしばらく置く。だし汁。
- ②鮭はフライパンで焼いて、骨を取りほぐしておく。
- ③小麦粉にひとつまみの塩と水で柔らかいだごをこねる。
- ④鍋に油をしき、ごぼう、人参、大根を軽く炒め野菜のうまみを出す。①のだしをざるでこし、入れる。
- ⑤じゃがいもを入れ、煮えたら、だごとほぐした鮭を入れる。あげ、ねぎを入れる。
- ⑥味噌で味をつけ、最後に牛乳を少し入れる。



