



令和7年度11月プメハナ リコエルアこども園  
給食職員

朝晩の冷え込みが強まり、体調を崩しやすい季節になりました。この時期は空気も乾燥しはじめ、感染症が流行りだします。こまめな手洗い・うがい大切です。元気にこの冬を乗り切りましょう。また、毎年恒例の年長児が考えるオリジナル味噌汁の第1段が今月で終了します。第2段は制限なく好きな具材を入れた味噌汁をグループで考えてもらいます。1月以降の献立に入るのを楽しみにしててくださいね。

## ❖日々のできごと…❖



新しい学年になり半年がたちました。少しずつ来年度に向けてできることが増えてきました。1歳児は食事中眠くならず食べきることができるようになりましたよ。2歳児は給食の主食とおやつを自分で取りに来る練習をしています。大きな声で「くーだーさい」「ありがとう」と伝えてくれて、落とさないように席まで運ぶ姿はとても可愛らしいです。3歳児は苦手なものを「減らしてください」と伝えられるようになりました。年中児は時間を意識しながら食べられるようになりました。年長児は当番活動での配膳で、取りにきた子に声をかけながら上手に配ってくれます。また給食職員が忙しそうにしていると、サッと手伝いにきてくれて頼もしいですよ。先月からは自分の食べきれるごはんの量を炊飯器から自分でよそっています。主菜や副菜もよそえるようになりたいと一生懸命頑張っています。



## 今月のお楽しみ給食の絵本は…



11月のお楽しみ給食のテーマ絵本は「おいしいおと」と「おいしいものもーさん」です。「おいしいおと」は普段食卓にでてくるような食べ物の音が楽しめる絵本です。春巻はカルカルカル？ほうれん草はズックズックズック？ではごはんの音は…？？おやつは農園でもたくさん収穫ができたさつまいものおはなしです。大阪弁での会話がおもしろいですよ！どんなおやつになるか楽しみにしててくださいね。



### ●材料●4人分

- ・鶏ひき肉…200g
- ・玉ねぎ…80g
- ・にんじん…30g
- ・ひじき…5g
- ・酒…小さじ 1/2
- ・塩…ひとつまみ
- ・片栗粉…大さじ1
- ・砂糖…小さじ1
- ・みりん…小さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1

### <ひじき入り鶏つくね>

#### ●作り方●

- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにし炒めておく。
- ② ①と鶏ひき肉、戻したひじき、酒、塩、片栗粉を合わせ良く練る。
- ③ ②を小判型に成形しフライパンで焼く。
- ④ 砂糖、みりん、しょうゆに水を加え味の調節をしたら火にかけ、とろみをつけてあんを作る。
- ⑤ ③に④をかけたならできあがり！



### <旬の食材>

ごぼう、さつまいも、さといも  
れんこん、ブロッコリー、りんご  
きのこ類、栗、柿、さんま、鮭

