2021、11、30

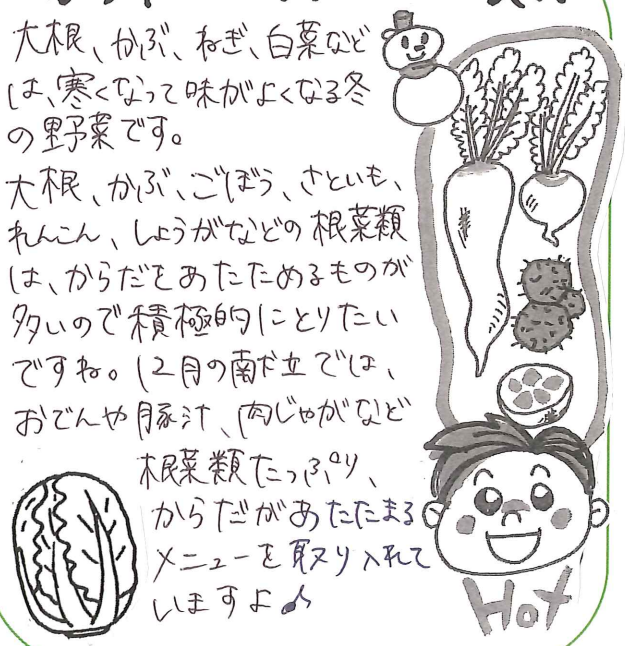
# きゅうしょくだより

No、8

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、冬の気配が感じられるようになりました。
寒い日にはからだを温める食材を食べて、寒さに負けないからだ作りをしていきましょう！
今月も、旬の食材を使い、季節を感じられる献立になるよう工夫しています。

## からだをあたためる食材

大根、かぶ、ねぎ、白菜などは、寒くなって味がよくなる冬の野菜です。
大根、かぶ、ごぼう、さといも、れんこん、しょうがなどの根菜類は、からだをあたためるものが多いので積極的にとりたいですね。12月の献立では、おでんや豚汁、肉じゃがなど根菜類たっぷり、からだがあたたまるメニューを取り入れていますよ♪




## お手伝いありがとう

にじ組さんにきのこおにぎりの材料をほぐすお手伝いをしてもらいました！
マイタケ、えのき、エリンギ、しめじ、しいたけの5種類です。ほぐしながら匂いをかいでみたり、エリンギを笹に見立てたり、お手伝いを楽しんでくれている様子でした。おやつのおにぎりは、きのこが苦手な人もしっかり食べられて、食器を返すときに、「きのこおいしかったよー！」と報告してくれました。
にじ組さんお手伝いありがとう！

## もちもちパン（材料：4人分）

- 白玉粉 … 100g
- 粉チーズ … 35g
- 牛乳 … 125g
- 油 … 15g
- 塩 … ひとつまみ

～作り方～
① 白玉粉、塩を混ぜておく。牛乳を少しずつ加え、よく混ぜ合わせる。
② 粉チーズを加えさらによく混ぜる。
③ 油を加え、耳たぶぐらいの柔らかさになるまで練る。
④ ピンポン玉ぐらいの大きさに丸め鉄板に並べる。（ふくらむので間をあけて）
⑤ 170℃のオーブンで約15分焼く。