

寒さとともに少しずつ木々が色づいてきました。今年の紅葉は少し遅く、見ごろはもう少し先になりそうですね。

さて、10月はお芋掘りやお弁当ウィーク等で、子ども達はたくさんの”秋”に触れてきました。11月には、日本ならではの秋を感じてもらえるよう、園庭で焼き芋を行うことになりました(11/9(水))。焼き芋のお芋は、らいおん、くま組が掘ってきたさつま芋と、園庭で育ったさつま芋を使用します。甘くておいしい焼き芋ができるといいですね！

◎冬支度を始めよう！

まだまだ冬には早いですが、寒さが本格的になる前に冬を迎える準備をしましょう。

・外で元気に遊びましょう！

体は寒さに反応して熱を作ろうとします。寒くなってもお家にこもらず、外へ出るようにしましょう。

・ゆったりお風呂に入りましょう！

湯船にゆっくり浸かれば体がほかほかになります。疲れも取れ、病気の予防にもなります。

・旬の野菜を食べましょう！

秋から冬にかけておいしい野菜には、体を温める効果が期待できます。しっかり食べれば体の熱を作るエネルギーになり、元気に遊ぶ活力が湧いてきます。

11月の献立には旬のごぼうや里芋、白菜、大根などを沢山使用しています。

秋、冬の野菜は加熱するとより甘くなり、子どもたちにも食べやすいものが多いです。今回は旬のごぼうときのこをたっぷり使用した秋田の郷土料理、”だまこ汁”をご紹介しますので、ぜひ作ってみてくださいね！

<クッキング>

めばえ

1日(火)きのこさきをしよう！(大根としめじの塩炒め)

9日(水)ほうれん草のごま和えを作ろう！

24日(木)大根のゆず漬を作ろう！

つぼみ、みのり

7日(月)さつま芋と人参のきんぴらを作ろう！

10日(木)さんまの観察！

15日(火)葱とごぼうのみそ汁を作ろう！

17日(木)さつま芋サラダを作ろう！

18日(金)ごぼうの観察！(ごぼうとちくわの炒め物)

22日(火)さつま芋のハニーレモン煮を作ろう！

25日(金)豚汁を作ろう！

28日(月)鯖の観察！(鯖の梅しょうゆ煮)

だまこ汁を作ろう！

30日(水)五目豆を作ろう！

☆だまこ汁☆

材料(3~4人分)

米・・・3号

鶏肉・・・200g 一口大に切る

舞茸・・・200g 手で適当な大きさに分ける

ごぼう・・・1本 ささがき

ねぎ・・・2本 ななめ切り

(せり・・・お好みで)

鶏がらスープ・・・700~800cc

しょうゆ、酒・・・適量

塩・・・少々

作り方

- ・いつも通りにご飯を炊き、すりこぎ等で半づき位にします。温かいうちに手に塩水を付けながら3cm位のだんごを作ります。(だまこといいます)
- ・鶏がらスープにごぼうを加え、煮ます。
- ・舞茸、調味料を加えてひと煮立ちさせ、鶏肉、だんご、ねぎの順に加え、軽く煮たら完成です。

だまこ汁は、秋田名物、「きりたんぼ」の家庭版。炊き立てのご飯をだんご状に丸め(これをだまこといいます。)鶏肉、ごぼう、せり等と一緒にいただきます。軽くトースターに入れて焼くと、香ばしいだまこができあがります。簡単にできますので、ご家庭でもぜひ、作ってみてくださいね！