

朝夕はかなり冷え込むのに日中はポカポカと暖かい日がありますね。こんな日は「小春日和」といいます。冬の気配を感じる中、春を思わせるような風を「小春風」穏やかに晴れた空は「小春空」。晩秋なのに「小春」という響きに優しいぬくもりを感じますね。また、この寒暖の差が木々の紅葉を美しくみせてくれるのです。暦の上では立冬を迎えてそろそろ冬支度の季節でもあります。これから訪れる寒い冬ですが、調理室では、「小春」のように優しいぬくもりを大切にしたい給食を作りますね。



## 温かいお味噌汁が美味しい季節です

種類も栄養も豊富なみそワールド！  
ごはんとお味噌汁の組み合わせはこれぞ日本の食卓といっても過言ではないでしょう。具をかえるだけで毎日食べても飽きない一品です。これからの季節ぜひ食卓にお味噌汁を！子どもたちも大好きです。

## 11月のお味噌汁

- ◇\*大根・玉葱・人参・わかめ
- ◇\*さつまいも・玉葱・人参・葱
- ◇\*キャベツ・人参・玉葱

11月21日(火)は収穫感謝のカレーライスとサラダを幼児さんが作ってくれます。お家でも「カレークッキング」こどもたちと一緒にしてみませんか？

・人参じゃがいもはピーラーを使って皮をむきます。  
・玉葱は手で皮をむきます。  
(\*じゃがいも・玉葱・人参はこのままだと大きくて切りにくいので切りやすい形に切り分けてあげてください。じゃがいも人参は棒状にして、やわらかく茹でると包丁を使わなくても手で切ったりできますよ！)

秋なのできのこを入れたカレーも美味しいですよ！しめじ、えのき、舞茸など手でちぎれます。お好みのお肉を入れて炒めてあげてくださいね。きっといい匂いがしてきます♡・・・  
お家のカレーの隠し味は何ですか？？  
こどもたちにぜひ教えてあげてくださいね。  
ぐつぐつ煮えたら、「美味しくなあれ」のおまじない♪  
\*7口の料理人さんも「美味しくなあれ」って混ぜるそうですよ。

## お弁当のおかずに・・・ 「鶏肉のごまマスタード焼」

### 材料

- 鶏むね肉・・・1枚(200g位)
  - マヨネーズ・・・大さじ1
  - マスタード・・・大さじ1/2
  - はちみつ・・・好みで少量。
- (いれなくてもOKです)
- 塩・胡椒・・・適量
- ごま・・・50g位

A

★油で揚げないから簡単です！マヨネーズとマスタードでパサつきがちなむね肉もしっかりと食べやすくなりますよ。★

- ① 鶏肉は皮をはがして除き、一口大のそぎ切りにする。
- ② ボウルにAの材料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ 鶏肉を②のボウルに入れて全体にからめる。
- ④ バットに胡麻を広げ、③の鶏肉を1枚ずつ入れて全体に胡麻をまぶしつける。
- ⑤ フライパンにサラダ油を少々入れて火にかけ、鶏肉を並べ入れる。弱火にしてふたをし、3分ほど焼く。裏返してふたをせずに、さらに2～3分鶏肉に火が通るまで焼く。

