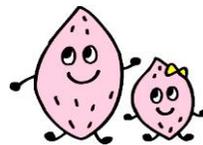




\*11月19日 は\*

\*「食育の日」です\*

11月もおいしい季節の食べ物いろいろ登場！  
地場産の野菜もたくさん使っています。味わってね。



岡山市の興除や藤田・灘崎地区は、児島湾の干拓地です。土地の個性を生かして、むかしかられんこんの栽培が盛んなところ。ひばり分校でも、13日（火）に「れんこんチップス」を作りました。みんな完食！大人気のメニューです。

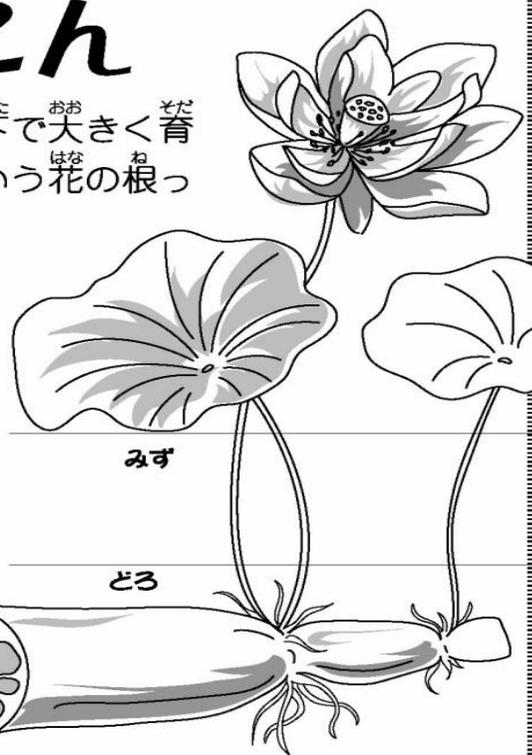
今日の  
たべもの

# れんこん

れんこんは水の中、どろの下で大きく育ちます。れんこんは、はすという花の根っこなのです。

ベトナムなどアジアの国では、はすの実もおやつによく食べます。くきからはきぬのような細くてきれいなせんい（糸）がとれます。アジアのきれいな布によく使われています。

れんこんのあなはきすうで、とくに小さい2つのあなが上になっているよ。



## 今年も登場！「ひばりの手作りハンバーグ」

= 11月8日（木）の献立です =

卵を使わないハンバーグ♪

- \*米粉パン
- \*牛乳
- \*ひばりの手作りハンバーグ
- \*コーンスープ



=材料（4人分）=

豚ミンチ肉	100g
鶏ミンチ肉	60g
とうふ	80g
玉ねぎ	80g
かたくり粉	小さじ2
パン粉	大さじ5
赤ワイン	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	0.8g
ナツメッグ	少々
ガーリック	少々
こしょう	少々
ケチャップ	大さじ2

=作り方=

- ①玉ねぎはみじん切りにし、塩・ナツメッグ・ガーリックこしょうを混ぜ合わせておく。
- ②とうふはペースト状になるまでつぶし、かたくり粉とパン粉を加え、混ぜ合わせておく。
- ③②の中に、豚ミンチ肉・鶏ミンチ肉・赤ワインと①を加えねばりが出るまでしっかりと練り混ぜる。
- ④オーブンを温めておく。
- ⑤鉄板にハンバーグ生地を丸めてならべ、火が通るまで焼く。
- ⑥焼き上がったら、ケチャップソースを添える。

ハンバーグを手作り中！チームワークが大切です♪



ひばり分校のスープは、いつも鶏ガラや香味野菜などでだしをとっています。市販品のコンソメは一切使用していません！瀬戸内海の天然塩と食材の旨味を生かした体に良いおいしいスープですよ♪



鶏ガラとにんじんの皮・玉ねぎ・キャベツのしん・パセリの茎でだし取り中です！



オーブンで焼きます。



こんがりとおしく焼けました！きょうも完食でした☆☆

