

食育だより

2023年秋号
山の手保育園

夏の暑さも少しずつ和らぎ、秋の訪れを感じられるようになりました。
「実りの秋」というように、たくさんの美味しい食材が出回る季節です。
給食室でも、秋の旬の食材をたっぷり使ったメニューを取り入れて、子どもたちに「食欲の秋」を楽しんでもらいたいと思います。

また、朝晩の寒暖差や夏の疲れが出やすく、体調を崩しやすい季節でもあります。
毎日の生活リズムを整え、体調管理には十分気をつけていきましょう。

子どもと新米を炊いてみよう！

お米を炊くのは最もシンプルな調理。
それでいてごはんは食事の主役となるため、家庭でのクッキング
におすすめです。
ポウルの中にザルとお米を入れ、水を加えて軽くかき混ぜます。
水が白くなっている点にも着目してみてください。
その後は、グルグルとかき混ぜながらお米を研ぎ、水を数回換えて
いきましょう。
炊飯器ではなく、お鍋で炊く様子を見せても楽しいですね。
新米は水分量が多く、ふっくら柔らかく粘りが強いのが特徴。
美味しい新米を子どもと一緒にぜひ楽しんでもらいたいです。



旬のさつまいもで作ろう！ スイートポテト レシピ

【材料】（10個分）

さつまいも	500g
♥砂糖	30g
♥生クリーム	40ml
♥スキムミルク	50g
卵黄（塗る用）	1個

【作り方】

- ①さつまいもは皮をむき適当な大きさに切り、5分程水にさらす。
- ②水気を切ったさつまいもを、鍋で柔らかくなるまで茹でる。
- ③茹でたさつまいもをマッシャーでつぶし、♥の材料を加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ④俵型に成形し、アルミカップにのせて、卵黄を塗る。
- ⑤焼き色がつくまで、オーブン

