



# 11月 給食だより

2019年11月1日発行  
両国・なかよし保育園 栄養士

秋本番、紅葉が美しい季節になりました。子供たちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えると言われています。季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。



## 掘りたてより貯蔵後が甘い さつまいも

ゆり組ひまわり組は芋ほり遠足に行きますね。さつまいもは掘ってすぐ食べるのではなく、1週間ほど熟成させたほうが、甘みが増し美味しくなります。さつまいもを腐らせず、保存するポイントは①洗わない ②冷蔵庫ではなくあたたかい所で保存 ③ビニール袋にいれない の3点です。さつまいもは低温、多湿が苦手なのでこの3つに気を付けて保存します。焼き芋、スイートポテト、天ぷら、混ぜご飯など色々な調理法で“さつまいも”を楽しんで下さいね。

## たんぽぽ組 白菜ちぎり

たんぽぽ組では今年度初めての食育活動“白菜ちぎり”を行いました。最初は大きな葉っぱに驚いていましたが、慣れてくると指先を上手に使ってちぎっていました。葉っぱを1枚ずつはがして葉と芯の部分では感触が違うことを発見し、楽しんでいました。白菜は「白菜のおかか和え」として昼食に提供しました。普段は野菜が苦手な子ども自ら口に運んでいる姿が見られました。



## ★ 食育集会 ★

10月のテーマ【秋の風物詩 芋煮会をしよう！】

東北地方の郷土料理“芋煮汁”を幼児クラスの子どもたちで協力して作りました。野菜の皮むきや、野菜ちぎりを各クラスで行いました。ひまわり組ではピーラーを使用して野菜の皮むきをし、怪我をすることなくきれいに皮むきができました。野菜ちぎりでは「お口にはいる大きさだよ」と話し、食材の感触を楽しみながら取り組んでいました。みんなで力を合わせて作った芋煮汁は美味しく出来上がり、和やかな雰囲気芋煮会となりました。今後も各地方の“郷土料理”を紹介し、伝えていきたいと思ひます。



## スイートポテト

【大人2人・子ども2人分】

☆さつまいも…300g ☆砂糖…大さじ1と1/2  
☆牛乳…50g ☆バター…10g

### 【作り方】

- ①さつまいもは皮をむき適当な大きさに切ったら、やわらかくなるまで蒸す。
- ②①を熱いうちにバターを加えて混ぜる。
- ③砂糖と牛乳を加えてよく混ぜる。(砂糖や牛乳の量はさつまいもの状態や、お好みに合わせて調節して下さい。)
- ④好きな形に成形し、アルミカップに入れたらオーブントースターでほんのり焼き色がつくまで焼く。



いいにほんしょく  
11月24日は  
「和食の日」



和食の日は「和食」の大切さを再認識してもらうために制定した記念日です。

### 【かつお昆布だしの取り方】

- ・水に昆布をつけておき、中火にかける。
- ・沸騰直前に昆布を引き上げ、沸騰したら火を止める。
- ・ひと呼吸おいてから削り節を加えそのまま2分おく。
- ・濡らしたペーパータオルを敷いた万能こし器をボールで受け、だしをこす。