

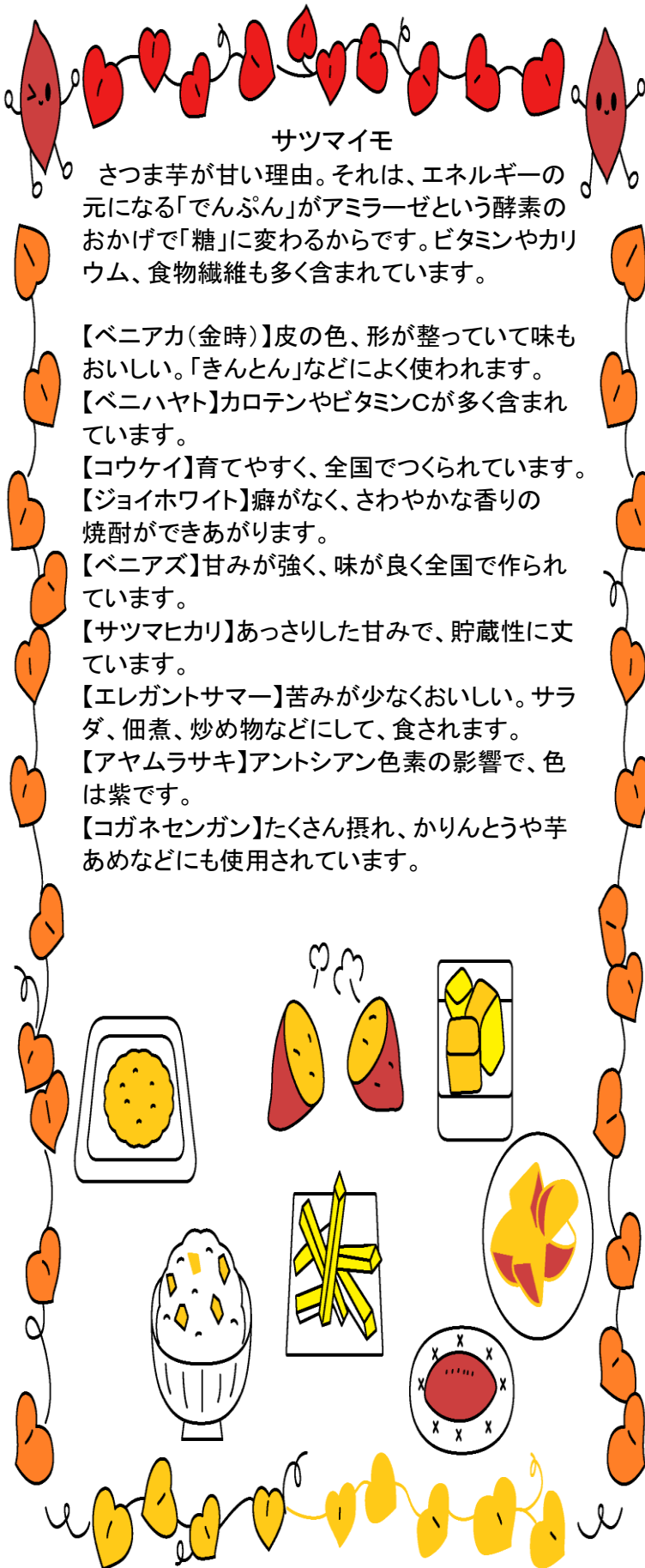


11月 給食だより

令和 2年11月1日発行
社会福祉法人悠晴大島なかよし保育園 栄養士

冬の足音が聞こえ始めた11月。子どもたちは、寒い日こそ外に出てなわとびや鬼ごっこをしています。

体を動かすと自然にお腹が空いて食欲も増すようでその日の給食は、残菜がほとんどありません。



サツマイモ

さつまいもが甘い理由。それは、エネルギーの元になる「でんぷん」がアミラーゼという酵素のおかげで「糖」に変わるからです。ビタミンやカリウム、食物繊維も多く含まれています。

【ベニアカ(金時)】皮の色、形が整っていて味もおいしい。「きんとん」などによく使われます。

【ベニハヤト】カロテンやビタミンCが多く含まれています。

【コウケイ】育てやすく、全国でつくられています。

【ジョイホワイト】癖がなく、さわやかな香りの焼酎ができあがります。

【ベニアズ】甘みが強く、味が良く全国で作られています。

【サツマヒカリ】あっさりした甘みで、貯蔵性にまっています。

【エレガントサマー】苦みが少なくおいしい。サラダ、佃煮、炒め物などにして、食されます。

【アヤマラサキ】アントシアン色素の影響で、色は紫です。

【コガネセガン】たくさん摂れ、かりんとうや芋あめなどにも使用されています。

10月は、お月見団子を作りました。子どもたちは、粉の状態から生地になる工程を知り、真剣な表情と楽しそうな表情が見られました。



最後は、ほし組のこどもたちと玄関に飾り付けをしました。



さつまいもスティック

【4人分】

さつまいも・・・240g
揚げ油・・・適量

バター・・・大さじ1強
水・・・大さじ1強
グラニュー糖・・・12g

【作り方】

- ①芋はスティック状に切る。
- ②油で素揚げする。
- ③バター・水・グラニュー糖を煮立たせる。
- ④②と③を混ぜる。

芋は、子どもの食べやすい大きさ・太さにカットしてください。
②と③は、熱いうちに絡めてください。

