



平成 30 年
 厳浄寺保育園

11 月

秋も深まり、朝晩は冷え込むようになってきました。先月は子どもさん達がとってきたお芋をみせてもらったところ、大きく美味しそうなさつま芋がたくさん並んでいました。さっそく味噌汁や焼き芋にして収穫したお芋を食べることができました。また、食育の時間を通して、以前と比べると秋の食べ物や土の中で育つ野菜について知識をもつようになったので今後も以上見さんとの食育の時間を大切にしたいです。

Q さつま芋は、なぜ甘いのか？

【答え】

でんぷん(エネルギーのもとになる)が

↓

アミラーゼ(酵素)のおかげで

↓

糖に変わるからでした。

自然な甘みは、おやつにも最適です。さつま芋は食物繊維やミネラルが豊富で、ビタミン C はりんごの 5 倍以上もあります。

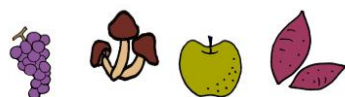
さつまいもを使った人気のおやつレシピ♪

- さつま芋パイ(4人分) ・ さつま芋 350g
 ・ 餃子の皮 12 枚 ・ 砂糖 80g ・ 揚げ油 適量
- 作り方: ① さつま芋は皮をむき、よく蒸す
 ② 芋をつぶして、砂糖を混ぜて芋あんを作る
 ③ 芋あんを細長く丸めたら餃子の皮で包む
 ④ 油でサッと揚げて出来上がり

【先月の食育活動!】〜ゆり組さんと

- ①秋が旬の食材について知ろう
 - ②キノコについて知ろう
 - ③お米ができるまでを見てみよう
- という3つのテーマで食育をしました。

↓ ①秋の食べ物 ↓



など、秋は多くの作物が収穫できるので“**実りの秋**”とも言われます。

③お米ができるまで!

苗作り → 田植え → 稲刈り → 精米 → ご飯

3~4月 4~5月 9~10月

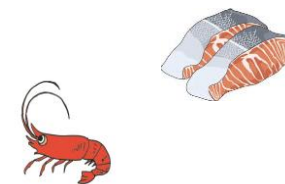
美味しいご飯になるまで、稲作農家の人が丹精込めて稲を育てることを知ることができました。

中身は自然な甘みで、外の皮はサクリ、サクサクのおかわりもすぐに売り切れる人気メニューです☆

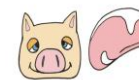
食品の選び方…… 衛生や安全を考えて新鮮な食品を選ぶことが大切です。鮮度の良い物を選ぶことは、それだけ栄養価も高く、味も良い食品となります。品物が良く回転している、信頼できるお店を選ぶことも重要なポイントです。以下は、新鮮な食品を見極める時の参考にしてみてください☆

鮮魚・切り身 …… 切り口に、みずみずしさがあって色が新鮮なもの
 パック入りは水がたまっていないもの

エビ …… 頭のつけねがしっかりしていて足や尾の周りが生き生きしているもの



豚肉 …… 肉の色が淡紅色で脂肪は純白のもの
 脂肪の境目がはっきりしているもの



鶏肉 …… もも肉は淡紅色で肉がしまっているもの
 胸肉、手羽肉は濃い肌色でつやのあるもの



鶏卵 …… 割ったときに黄身が盛り上がり、白身に透明感があり粘りが強いもの



かぼちゃ …… 重みのあるもので皮は濃緑色で張りのあるもの
 カットものは種がびっしりあるもの



先月の人気メニュー

- 第1位
 ・ ミートソーススパゲティ
 ・ 野菜スープ



- 第2位
 ・ 魚のケチャップ和え
 ・ ニラ ・ 青菜の味噌汁



- 第3位
 ・ フライドチキン
 ・ ごまマヨネーズサラダ
 ・ 千切野菜の澄まし汁
 ・ しそごはん



- 第3位
 ・ 魚の変わり揚げ ・ 五色和え
 ・ キャベツのスープ
 ・ もみじごはん



- 第3位
 ・ 揚げそばの野菜あんかけ
 ・ 野菜とわかめのスープ

