

食育だより

令和5年10月
太田東保育園

朝晩は冷え込みが強くなってきました。一日の温度差で体調を崩さないよう気を付けたいですね。風邪予防にこれからおいしくなる根菜を料理に取り入れてみましょう。

ホクホク！おいしいさつま芋

芋掘り体験でたくさん収穫されたさつま芋。ビタミンB、ビタミンC、カロテンが豊富に含まれています。またさつま芋に含まれるデンプン粒がこのビタミン類を覆っているため調理による損失が少なくなります。食物繊維も豊富なため便秘などの解消にもおすすめ、さらに切った時に出る白い乳液はヤラピンといい便通を促す作用があります。

おやつレシピ

カリッ！もちっ！ 芋のつき揚げ

材料

・さつま芋 250g ・砂糖 30g ・片栗粉 35g ・揚げ油

作り方

- ① さつま芋は皮を剥き、輪切りにして柔らかくなるまで茹でる
- ② 茹で上がったさつま芋に砂糖と片栗粉を混ぜ、良く潰す。
- ③ 一口大のハンバーグの形にして170度の油で揚げる
周りがカリッとしたら取り出し、油を良く切って出来上がり！

食育の日

今月の食育は新米についてのお話をしました。

田んぼに黄金色の稲穂が揺れ、お米の収穫の時期になりました。酷暑のなかたくましく育ったお米はどんな味になったのでしょうか。こどもたちにはお米が白米になるまでをお話しました。

お米の人形を使ってもみ、玄米、白米と次々と変わっていく様子にこども達は驚いていました。

いつも食べているごはんには白米だけでなく、発芽玄米も一緒に炊き込んでいます。少し噛み応えがありますが、栄養豊富で、咀嚼の練習にもなります。しっとり甘い新米の味を楽しんでほしいですね。



年少さんは食器の並べ方のお話もしました。ちょっと難しいけど覚えられたかな？

