

食育だより

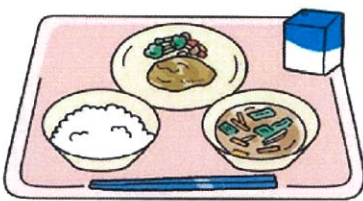
11月 清心保育園
江島・下見

11月23日は「勤労感謝の日」です。私たちが食べている食べ物は、いろいろな人によって作られ、届けられています。食に関わる人たちに感謝をし、毎日心をこめてあいさつをしましょう。

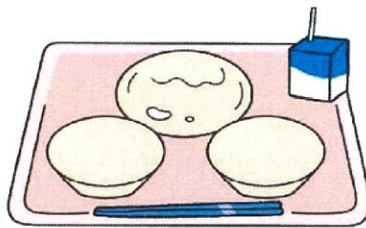
秋になると芋掘りの時期ですね。さつまいもは食物繊維が豊富で、便秘予防にもなります。今が旬のさつまいもを使ったレシピを載せていますので参考にしてください。

食事のあいさつをしましょう

いただきます



ごちそうさま



食事の前と後に感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。

収穫の秋 いも掘り

いも掘りの季節です。掘り立てのさつまいもは、甘みが少ないため1週間ほど置いてから食べましょう。また、60℃～70℃で加熱時間を長くすると、水分を飛ばすことができ、より甘みが引き出されます。



旬の食材

さつまいも

さつまいもには様々な品種があります。ホクホクした食感：「紅あずま」や「鳴門金時」で焼き芋などにむいています。しっとりとした食感：「安納いも」や「シルクスweet」でスイーツやポテトなどにむいています。



<南瓜とさつまいものサラダ> (大人2人子ども2人分)

<材料>

- ・さつまいも 100g (中1個分)・・・ 1cmの角切
- ・南瓜 100g ... 1cmの角切り
- ・胡瓜 30g (1/3本分)・・・ 半月切り
- ・人参 18g(1/4本分)・・・ いちょう切り
- ・コーン缶 12g
- ・マヨネーズ 50g
- ・塩 少々

<作り方>

- ① さつまいも、かぼちゃは形が崩れないよう茹でる。
- ② 胡瓜は塩もみをし、人参はやわらかくなるまで茹でる。
- ③ ①と②とコーン缶を合わせ、マヨネーズと塩で味をつける。

※さつまいもと南瓜は茹でずにオーブンで加熱してもいいです

