

まっしよくだより

<11月号>

～あおぞら保育園～
2016. 11. 2

～今月の目標～
収穫の喜びを味わおう
食べ物を大切にしよう

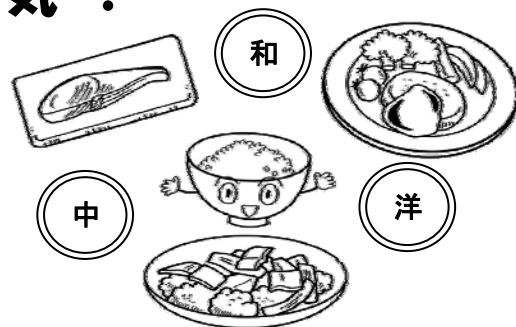
肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。これからは暖かいものや冬野菜のおいしい季節。給食でも体の温まるメニューをいろいろと取り入れていきます。寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬を乗り越えましょう。



私たちの食事の主役 ごはんで元気！

新米の季節になりました！新米は色の白さが目立ち、柔らかく粘りがあり、香りも豊かです。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。

ごはんはいろいろな食品との相性が良いため、和・洋・中、どんな料理にも合います。また、ごはん中心のおかず、汁物と組み合わせた食事は、自然と栄養バランスがとしやすい食事パターンになります。



ごはんでスタミナ作り

たくさん遊んだり、運動するためにはスタミナが重要です。

そのスタミナのもとになるのは、ごはんなどの炭水化物です。

炭水化物はすぐに消化され、ブドウ糖となって脳や筋肉、臓器のエネルギーのもとになります。

ごはんとお味噌汁

体にとって大切なエネルギー源のごはんですが「リジン」という栄養素が不足しています。このリジンは味噌の原料である大豆のタンパク質で補うことができます。ごはんにもみそ汁は味だけでなく、栄養面でも最高の組み合わせです。

大豆を使った食品は他にも納豆や豆腐などもあります。



♪お手伝い♪



保育園では、野菜の皮むきなど簡単な下準備を子どもたちをお願いしています。今月ははな組のお友だちに玉ねぎの皮むきをしてもらいました。「ツルツルしてるよ」「臭い～」「目が痛い！」など、実際に触って色々なことを感じる事が出来ました♪



芋ほり

はな組さんとつき組さんで芋ほりに行ってきました♪

かわいい小芋から大きくて立派なお芋まで、たくさん収穫することができました。

とれたお芋は11月1日の芋煮会のときにみんなで調理して食べます。ほかにも調理保育などにも使用する予定です！



こんなに大きいのが取れたよ〜♪



♪焼きいも焼きいも
おなかがグ〜♪と
うれしくて歌いだしていました。

お芋だ〜!!!と、他のクラスのお友だちも土のついたお芋を触ったり、たいてみたり…興味津々でした！



サツマイモを使った保育園のおやつ

変り大学芋

〈材料（幼児5人分）〉

さつまいも	1本（250g程度）
カタクチイワシ（煮干し）	10g（小さいもの）
油	揚げ用（適量）
砂糖	大さじ1弱
水	数滴
醤油	小さじ1/3
水飴	小さじ2/3
いりごま	少々

〈作り方〉

- ①さつまいもはよく洗い、皮をごと乱切りにして、素揚げにする。
- ②煮干しも素揚げにする。
- ③砂糖〜水飴までを火にかけて蜜を作る。
- ④①、②に③をからめて、最後にゴマを振りかけ



スイートポテト

〈材料（幼児5人分）〉

さつまいも	1本（250g程度）
砂糖	大さじ2
バター（無塩）	小さじ2 + 1/2
生クリーム	大さじ1 + 小さじ1/2
バニラエッセンス	数滴
卵黄	少々
本みりん	小さじ1強

〈作り方〉

- ①さつまいもは皮をむいて、串が通るようになるまでふかす。
- ②ふかした芋が熱いうちにつぶし、砂糖〜バニラエッセンスまで入れて混ぜる。（つぶし方はお好みで。粗くつぶすと食感が残り、きれいに裏ごしするとなめらかになります。）
- ③5等分に分け、俵型に成形する。
- ④卵黄とみりんを混ぜ、③の表面に塗る。
- ⑤オーブン（200度）で5分程度焼き、表面が色づく程度まで焼く。