

# きゅうしゅくだより

<11月号>

～あおぞら保育園～  
2018.11.1

～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

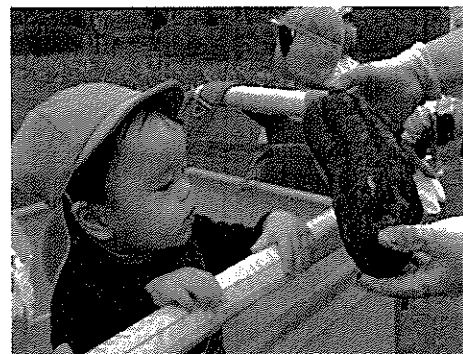
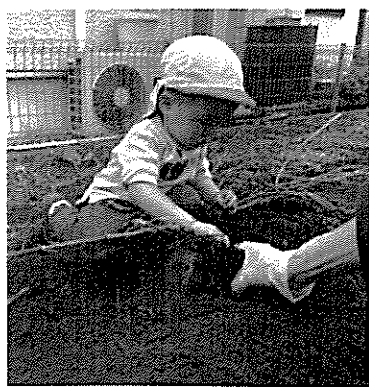
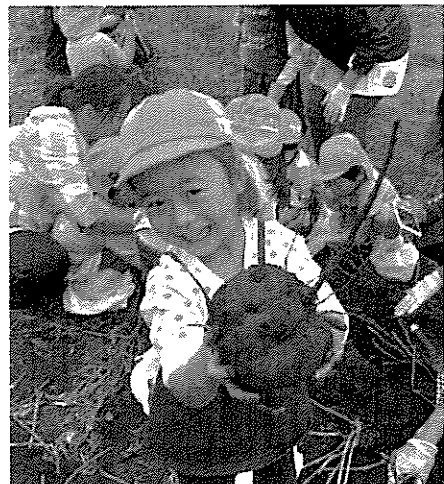
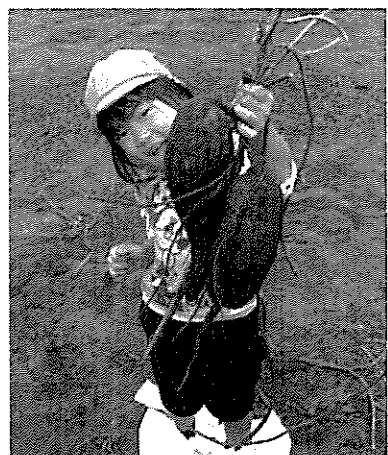
肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。これからは温かいものや冬野菜のおいしい季節。給食でも体の温まるメニューをいろいろと取り入れていきます。寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬を乗り越えましょう。



## 芋ほり

10月26日に芋掘りに行きました。「こんなに大きかったんだよ！」「4つも穫れたんだ！！」と子ども達が楽しそうに報告してくれました。本当に大きなさつまいもがたくさん穫れて、各ご家庭にも持って帰りました。

穫れたさつまいもを使って11月2日の芋煮会を行います。他にも各クラスでさつまいもを使った簡単な調理保育を計画しています。



## サツマイモの栄養価

さつまいもは、便秘に効果のあるヤラピン、抗酸化作用があり生活習慣病の予防に役立つポリフェノール、老化防止ビタミンと呼ばれるビタミンE、むくみ解消効果のあるカリウム、風邪予防に効果のあるビタミンCなど栄養素が豊富に含まれています。しかも、通常ビタミンCは熱に弱く調理すると壊れてしましますが、さつまいものビタミンCはデンプンに守られているので壊れにくく、身体に取り入れやすいという特徴があります。また、さつまいものデンプンはゆっくり加熱することによって甘みが増す性質があります。さつまいものおいしさを最大限に引き出すには、じっくりと火を通す焼き芋がおすすめです。

## 私たちの食事の主演 ごはんで元気！

新米の季節になりました。新米とはその年に収穫されたお米のことです。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。水分が多いため、炊くときはいつもよりも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。ごはんを中心に、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りやすい食事パターンになります。

## 炊飯体験

つき組では、給食のごはんを自分たちで炊きました。美味しいごはんの炊き方をみんなで実践しました！（4日、29日）



①お米は熊の手で優しく研ぎます。すすいだ水が透明になるまで、丁寧に水を流します。



③ごはんが炊けてもすぐにはふたを開けません。10分間蒸らしてからふたを開けます。



②線の所まで水を入れます。すぐにはスイッチを入れず、30分間浸漬して、しっかりとお米に水をすわせます。



④2回目の炊飯体験では、芋掘りで穫ってきたさつまいもを使った「さつまいもごはん」を作りました！



## 保育園のサツマイモを使ったメニュー

### さつまいものマーマレード和え

〈材料(幼児4人分)〉

- ・さつまいも 1本(250g程度)
- ・揚げ油 適量
- ・マーマレード 大さじ2弱(40g)

〈作り方〉

- ①さつまいもを1cm角の棒状に切る。  
(皮が付いたままでも大丈夫です)
- ②水にさらし、あくを抜く。
- ③水気をしっかりと切り、熱した油に入れ、串が刺さるようになるまで揚げる。
- ④油を切ったらマーマレードを和える。

### バーとさつまいものからめ煮

〈材料(幼児6人分)〉

- |         |            |      |           |
|---------|------------|------|-----------|
| ・鶏レバー   | 150g       | ・酒   | 小さじ1(5g)  |
| ・にんにく   | 1かけ弱(3g)   | ・みりん | 小さじ1弱(5g) |
| ・酒      | 小さじ1強(5g)  | ・砂糖  | 小さじ2(6g)  |
| ・醤油     | 小さじ2(12g)  | ・醤油  | 小さじ2(12g) |
| ・片栗粉    | 大さじ3弱(24g) |      |           |
| ・さつまいも  | 1本(200g程度) |      |           |
| ・揚げ油    | 適量         |      |           |
| ・さやいんげん | 3~4本       |      |           |

〈作り方〉

- ①バーは食べやすい大きさに切り、すり下ろしにんにくと酒、醤油で下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。
- ②さつまいもは食べやすい大きさに乱切りにし、素揚げにする。
- ③いんげんは下茹でし、斜め切りにする。
- ④酒、みりん、砂糖、醤油を煮立てタレを作り、そこに揚げたレバーとさつまいもを入れてからめる。最後に切ったインゲンを飾る。