

きゅうしよくだより

<11月号>

～あおぞら保育園～
2020年11月号

～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がおいしい季節。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。



10月27日に芋ほりに行きました。

芋ほり

太くて大きなさつまい芋がたくさん穫れました。次の日も、子どもたちは芋ほりの話をしていました。穫れたさつまい芋を使って、11月6日の芋煮会を行います。幼児クラスが参加して、さつまい汁を作ります。

他にも各クラスでさつまい芋を使った調理保育を計画しています。

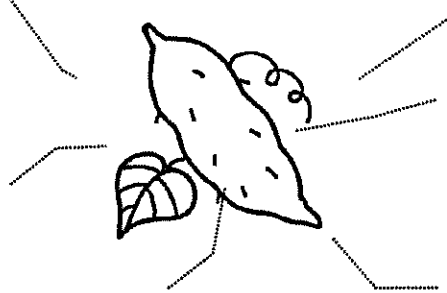


カリウムが豊富
高血圧の予防、むくみ防止に効果があります。

免疫力アップ
ビタミンC、ビタミンB群、ビタミンEが豊富です。

血糖値が上がりにくい
さつまい芋に含まれるでんぷんは、血糖値の上昇が緩やかです。

さつまい芋の栄養価



食物繊維が豊富
便秘の予防に効果的です。

ビタミンC補給
さつまい芋のビタミンCは加熱しても壊れにくく体に取り入れやすいです。

甘みアップ
さつまい芋のでんぷん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。オーブンなどでじっくり加熱する焼きいもがおすすめです！

保育園で大人気♪

さつまいメニュー

さつまい芋のマーメイド和え

- <材料(子ども5人分)>
- さつまい芋…大きめ1本(250g)
 - 揚げ油…適量
 - マーメイド…大さじ2+1/2弱(50g)

<作り方>

- ①さつまい芋をよく洗い、皮ごとスティック状に切り、水にさらしておく(皮をむいてもOK)
- ②さつまい芋の水気をよく切り、170度の油で柔らかくなるまで素揚げにする。
- ③マーメイドを加えてあえる。
※マーメイドの代わりにメープルシロップを入れてもおいしいです♪

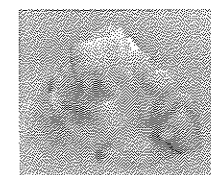


鬼まんじゅう

- <材料(子ども5人分)>
- さつまい芋…小さめ1本(150g)
 - 砂糖…大さじ3+小さじ1(30g)
 - 薄力粉…大さじ5(45g)
 - ※水…小さじ2(10g)
 - アルミカップ…5枚

<作り方>

- ①さつまい芋をよく洗い皮をむいて、コロコロに切る。水にさらしておく。
- ②さつまい芋の水気をよく切り、砂糖をまぶす。
- ③水分が出てきたら薄力粉を加え混ぜる。この時、粉が残るようであれば、水を加える。
- ④5等分にし、アルミカップに乗せ、15～20分蒸す。



さつまい芋のオレンジ煮

- <材料(子ども5人分)>
- さつまい芋…大きめ1本(250g)
 - オレンジジュース…2/3カップ(120g)
 - 水…適量
 - 砂糖…大さじ1強(10g)
 - みりん…小さじ2弱(10g)

<作り方>

- ①さつまい芋をよく洗い厚めのいちよう切りにし、水にさらしておく。皮はお好みでつけたままでもOK。
- ②鍋にさつまい芋を入れ、水をひたひたに入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③柔らかくなったら水を捨て、砂糖とオレンジジュースを加えて煮立たせる。
- ④最後にみりんを回しかけ、ひと煮立ちしたら火を止める。



27日は園外保育(手作りお弁当)の日です!

1～5歳児クラスでは保護者の方の手作りお弁当を持参してのお昼です。子どもたちは保護者の方が作ってくれるお弁当をととても楽しみにしています♪お友だちと見せ合いっこをして楽しんでいる様子も見られます。お弁当をおいしく安全に楽しむためのポイントを紹介します。

★お弁当作りのポイント★

●ちょうど良いサイズのお弁当箱を用意

弁当箱のサイズ(容量ml) = 1食に必要なエネルギー量(kcal) (子ども一人あたり300～500kcal程度です。)

●食べやすく

おにぎりやサンドイッチなど手で持って食べられるもの、一口サイズのもの、フォークで刺しやすいなど、子どもが食べやすい形に。
ぶどうやミニトマトは誤嚥防止のため半分に切ってから入れます。



●彩りよく

赤・黄・緑・白・黒の5色をそろえると、見た目が良くなるだけでなく、栄養バランスも整います。

●好きなもの

子どもが好きなメニュー、喜ぶメニューを入れる。

★食中毒予防で気をつけたいこと★

- ①ごはんは、酢や梅干しを入れて炊く
- ②水分が多いと痛みやすくなるため、汁気の多いおかずはキッチンペーパーで拭きとる
- ③つめるときは、食材を直接手で触らない
- ④お弁当箱は、熱湯消毒やアルコールスプレー、酢で拭く
- ⑤抗菌シートを使う
- ⑥冷ました食品をつめる(冷めにくい場合は大きめの保冷剤を入れる)

