



～あおぞら保育園～
2022.11.1

～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がおいしい季節になります。給食でも体の温まるメニューを色々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、睡眠を充分にとり、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。



11月4日に芋煮会を行います。乳児クラスから幼児クラスまで、みんな参加してさつまい汁を作ります。2日は園を代表してつき組さんが材料の買い物に行く予定です。芋煮会で作るさつまい汁にはさつまいのほかに何が入っているかな? と思い出しながら買い物のお話をしました。大根やごぼうの根菜類は大きくて重たいですがみんなで力を合わせて行きます。



さつまいの栄養価



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
さつまいに含まれるでんぷんは、血糖値の上昇が緩やかです。

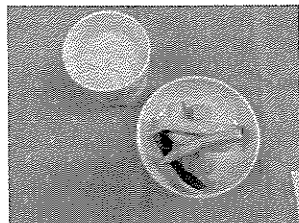


食物繊維が豊富
便秘の予防に効果的です。

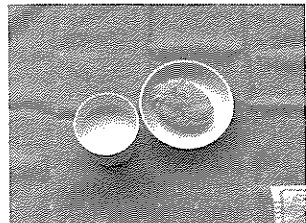
ビタミンC 補給
さつまいのビタミンCは加熱しても壊れにくく体に取り入れやすいです。

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!

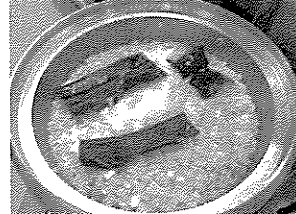
いもけんぴ



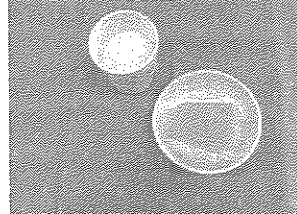
芋もち



さつまいごはん



芋ようかん



クラスでお芋を使ったミニ調理保育をおこなっていく予定です。

保育園で大人気♪

さつまいメニュー



秋の香りごはん

〈材料 (幼児8人分)〉

・米 2合
・こんにゃく 1枚

・炒め油 小さじ1強

・鶏もも肉 (小間切れ) 40g

・にんじん 1/6本

・しめじ 1/2パック

・醤油 大さじ1弱

・みりん 小さじ1/2強

・さつまい 小1本

・揚げ油 適量

〈作り方〉

①米は通常の水加減で、昆布を入れて炊飯する。

②さつまいを小さめの角切りにし、素揚げする。

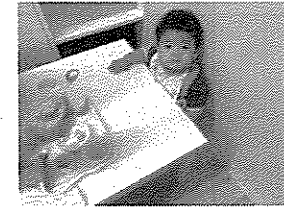
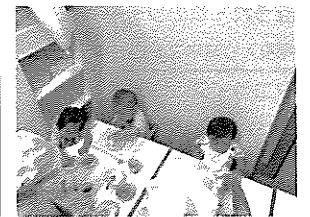
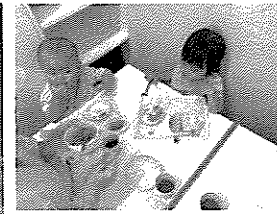
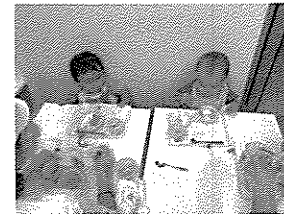
③フライパンに油をひき、鶏肉を炒め、にんじん、しめじを加え火が通ったら、醤油、みりんを加え、炒め煮にする。

④炊き上がったごはんに、②と③を加え良くまぜたら出来上がりです。

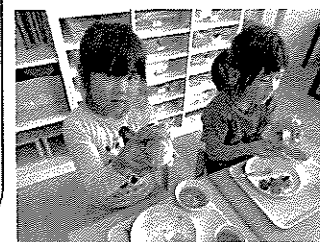
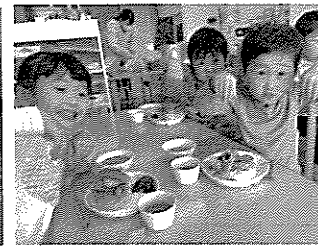


クラスの様子

ひよこ組さんは食べるのが大好きで、給食の時間を楽しみにしています♪スティック野菜にしたり、食べやすいように作っています。



10月のお誕生日会の給食の様子です。おばけのハンバーガーはハンバーグとレタスのほかにのりチーズの目とベーコンのペロをセルフで飾りました。かわいいおばけがたくさんできあがりました。



おやつはハロウィンモンブランです。紫芋パウダー入りの紫の米粉パンケーキにマロンペースト入りの黄色い生クリームを飾りました。紫と黄色でハロウィンらしくできました。

