

食育だより

H30. 10
いちじまこども園
調理室 安達 由紀
堀 亜紀
吉住 亜由美
細見 艶子

実りの秋・味覚の秋の本番です！秋の味覚として、クリ・サツマイモ・サンマ・サケなどたくさんあり、園でももうすぐサツマイモが収穫できそうです！旬の食べ物から、たくさんの栄養をもらい毎日元気に過ごしましょう！！

🍄👻🍤 弁当日がはじまります 🍄👻🍤

今月から愛情弁当日が再開されます。子ども達は、大好きな人が作ってくれたお弁当を楽しみにしている事でしょう。

また、気温が25℃前後になると菌が繁殖しやすくなりますので以下の事に気をつけてください。

- ①できるだけ当日の朝に調理したものを詰めましょう。
- ②しっかりと加熱調理をしましょう。
- ③いたみやすいものは避けましょう。
- ④生の肉や魚・卵を扱う器具は、野菜や果物と別にしましょう。
- ⑤十分に冷ましてから詰めて、ふたをしましょう。

作ってみませんか？

＊ ＊ サツマイモのパウンドケーキ
(18cmパウンド型1本分) ＊ ＊

材料

サツマイモ……………300g	バター……………70g
黒砂糖……………110g	卵……………2個
小麦粉……………120g	
ベーキングパウダー…小さじ1	

作り方

- ①サツマイモは2cm角にし、耐熱容器にいれラップを少し柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。
- ②ボウルにバターを入れ柔らかくなるまで練り、黒砂糖を加えふんわりとするまで混ぜ、卵を割り入れてさらに混ぜる。
- ③②に小麦粉とベーキングパウダーをふるい入れ軽く混ぜ、①のサツマイモを加えさらに混ぜる。
- ④クッキングシートを敷いた型に③を流して表面を平らにし、180℃に予熱したオーブンで20分焼き、170℃にしてさらに20～30分焼く。
- ④串をさして生地がついてこなければ出来上がり！

※旬のサツマイモが味わえるお菓子です♪

一緒にクッキング

食欲の秋です！旬の食材を手に取りながら、お子さんと一緒に楽しくクッキングしてみませんか？

こんなことができるよ！

3歳児

- ・食材を洗う
- ・皮をむく（手でむけるもの）
- ・混ぜる
- ・ちぎる（キャベツやレタスなど）
- ・丸める

4歳児

- ・切る
- ・皮をむく（ピーラーを使って）
- ・ひっくり返す（大人が手を添えて一緒に）

5歳児

- ・切る（細かく切る）
- ・米をとぐ
- ・こねる
- ・炒める
- ・卵を割る、溶く

クッキング楽しいな♪



10月のオススメ食育絵本

秋に食べたいお芋や果物が出てくる絵本です。



対象年齢 3歳～ 5歳
作：柴野民三
絵：いもとようこ



対象年齢 1歳～
文：たかてら かよ
絵：さこ ももみ