

H28. 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9月下旬から新米を食べています。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！！



愛情弁当

今月から愛情弁当が再開されます。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？

＊ ＊ サツマイモのようかん(4人分) ＊ ＊

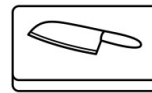
材料

サツマイモ……240g 砂糖……大さじ3
 粉寒天………1.6g 水………120cc

作り方

- ①サツマイモをゆでてマッシャーなどでよくつぶす。
- ②鍋に水と寒天を入れよく混ぜる。
- ③②の鍋を弱火にして煮立ってから1～2分したら砂糖を加えて混ぜ、火を止める。
- ④サツマイモの中に③を少しずつ加えて、そのつど混ぜる。
- ⑤ぬらした流し缶に入れて冷やす。
- ⑥冷えたら好きな大きさに切って出来上がり！

※流し缶がなければ、バットやタッパーで代用できます。



一緒にクッキング！



食欲の秋です！サツマイモやサトイモ、クリやサンマなど旬のおいしい食べ物をたくさん見かけます。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

- ・野菜を洗う
- ・皮をむく（タマネギなど手でむけるもの）
- ・混ぜる（ホットケーキなど混ぜやすいもの）
- ・丸める（白玉団子など扱いやすいもの）

4歳児

- ・皮をむく（ピーラーを使って）
- ・切る（大人が手を添えて）
- ・形がしっかりしている物をひっくり返す（フライ返しや箸を使って）

5歳児

- ・切る（大人の見守りが必要）
- ・米をとぐ
- ・こねる（パン生地や団子など）
- ・湯の中にそっと食材を入れる（湯が飛ばないように気をつけることができる）
- ・炒める（箸やヘラを使って）



ネコの手で、手を切らないように…

焼けたかなあ？
フライ返しでひっくりかえしてみよ

