

食育だより

R2 .10

いちじまこども園

調理室 吉住亜由美
安達 由紀
堀 亜紀
細見 艶子

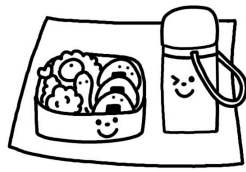
実りの秋・味覚の秋の本番です！秋の味覚として、クリ・サツマイモ・サンマ・サケなどたくさんあり、園でもサツマイモを収穫しています！旬の食べ物から、たくさんの栄養をもらい毎日元気に過ごしましょう！！

弁当日ははじまります

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？

＊ ＊ サツマイモのクッキー(40個分) ＊ ＊

材料

サツマイモ……………150g	バター……………50g
砂糖……………30g	卵……………1個
小麦粉……………100g	黒ゴマ……………適量
ベーキングパウダー……………小さじ1/3	

作り方

- ①サツマイモは皮をむいて湯がき、水気をきってつぶす。
- ②室温に戻したバターと砂糖をボウルに入れ、クリーム状になるまで混ぜ合わせる。
- ③②に溶き卵と①、黒ゴマを加えよく混ぜ合わせる。
- ④③に小麦粉とベーキングパウダーをふるい入れ、ひとまとまりになるまで混ぜる。
- ⑤生地をのばし、お好みのクッキー型でぬきクッキングシートをしいた天板に並べる。
- ⑥160℃に予熱したオーブンで15分ほど焼けば出来上がり！



簡単な工程なので
お子さんと一緒に
作ってみませんか？

一緒にクッキングをしよう！

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
- ・こねる（白玉団子等やわらかいもの）
- ・丸める
- ・ちぎる（キャベツやレタスなど）

4歳児

- ・切る（大きく）
- ・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）
- ・こねる（少し弾力のあるようなもの）

5歳児

- ・切る（カレーの具材程度の大きさ）
- ・米をとぐ
- ・炒める
- ・ひっくり返す（大人が手を添えずに）
- ・湯の中にそっと材料を入れる



★身につけたい食事のマナー★

×

食べている途中に

立ち歩かない！



食事中は席を立ったり、歩き回ったりせずに落ち着いて座るようにしましょう

★★★おいしい旬の食べ物★★★

サバ



栄養たっぷりのサバは秋から冬が旬で、脂がのっていて甘みがあります。脂には血液をサラサラにして動脈硬化を防ぐEPAや、脳を活性化させるDHAがたっぷりと含まれています。さらに血合いの多い部分には鉄分が豊富で貧血予防や肝機能強化に有効です。

独特の生臭さを抑えるには、調理の際にショウガや梅干しを使ったり、塩をふって少しおいておくと匂いが和らぎます。また、65℃程度のお湯を回しかけたり、お酒を少々振りかけるのも効果があります。