



R3. 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

日中はまだまだ暑く、夏の疲れが出やすい時期です。天気や気温の変化に対応できるよう生活リズムを整えていきたいですね。また、ブドウやナシ、サンマなどが出回りはじめ秋の味覚が楽しめます。旬の食べ物を家庭でも取り入れ、和やかな雰囲気秋を味わってください。

サツマイモがい〜っぱい！

6月に植えたサツマイモが収穫の時期を迎えました！これから各クラスで収穫を楽しみます。クッキングをしたり、給食に使ったりして旬をたっぷり味わいます。



うんとこしょ！どっこいしょ！



大きなお芋！



作ってみませんか？

* ホウレン草とサツマイモのゴマ和え(4人分) *

材料

サツマイモ……………80g	ホウレン草……………60g
ニンジン……………20g	すりごま……………4g
砂糖……………小さじ1と1/3	しょうゆ……………小さじ2
揚げ油……………適量	

作り方

- ①サツマイモは皮をむき1cm角に切り、水にさらしておく。水気をよくきってから素揚げする。
- ②ホウレン草は2cmに切り、湯がいて水にさらし水気を絞る。ニンジンは2cm幅の短冊切りにして湯がく。
- ③ボウルに①と②を入れ、砂糖としょうゆで和えれば出来上がり！



サツマイモの甘みがおいしい和え物です。

お弁当日ははじまります！

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。

乳幼児の誤嚥については以前にもお知らせしましたが、園内での給食や保育活動の際の食品について再検討してきました。多数の子ども達を一度に見守りながら行う食事やおやつ場面では、安全を第一に考え、誤嚥の可能性のある食材については提供しないことに致しました。つきましては、お弁当の内容におきましてもご協力をお願いします。

特に気を付けてほしい2つの事

- ① **枝豆・ナッツ類はご遠慮ください。**
破片が気管に詰まる可能性があります。



ピックも危険ですのでご遠慮ください
(0・1・2歳児は特に)

- ② **一口サイズで食べられる丸い形状のものはそのままの形で入れるのを避けてください。**

※ブドウやミニトマト、ミートボールなどを入れる際は**半分や4分の1などに切ってください。**



しかし、旬の食べ物や行事食はその時期のおいしい食べ物ですので、大切にしたいと願っています。家庭では大人が見守るなかでおいしく食べましょう！

★★おいしい旬の食べ物★★



収穫してから1か月がたつと甘さが増し、サツマイモの本来の甘みがでできます。食物繊維が豊富なのでお腹の中をキレイにし、便秘予防に効果があります。また風邪予防に効果的なビタミンCも豊富です。熱に弱いビタミンCですが、サツマイモに含まれているものは熱に強い性質があるのでどんな調理法でも効果的に摂取することができます。