



R4. 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

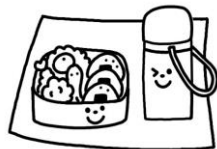
実りの秋・味覚の秋の本番です！米・クリ・サツマイモ・サンマ・サケなどたくさんあります。また子どもたちの活動量も増え、心身ともに成長する時期でもありますね。旬の食べ物から、たくさんの栄養をもらい毎日元気に過ごしましょう！！

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。

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？

＊ ＊ 米粉とリンゴのスイートポテト(4人分) ＊ ＊

材料

サツマイモ……………140g	豆乳……………大さじ4と1/2
米粉……………20g	砂糖……………大さじ1と1/2
バニラエッセンス…適量	リンゴ……………100g
油……………適量	グラニュー糖……………2g

作り方

- ①サツマイモは皮をむいてゆがき、なめらかになるようにつぶす。リンゴは1cmの厚さのイチョウ切りにする。
- ②①のサツマイモに豆乳・米粉・砂糖・バニラエッセンスを加えよく混ぜる。
- ③天板にクッキングシートを敷き、②を均一に広げる。
- ④①のリンゴを③に乗せ、ハケで油を塗り、グラニュー糖をふる。
- ⑤200℃に予熱したオーブンで20分程焼く。
- ⑥粗熱が取れたら、好みの大きさに切り分けて出来上がり！

アルミカップなどを使って小分けにしても、見た目が可愛くていいですね！



「もったいないばあさん」

お家に来ていませんか？

「もったいない」という言葉は、ものを大切にする気持ちのあらわれです。食べ物を無駄にしてはいけないと思うのも、「もったいない」のひとつです。

近年よく耳にする「食品ロス」ですが、約47%が家庭から出ていると言われています。発生要因は「食べ残し」や「皮のむき過ぎ」、「賞味期限切れ等による手つかずの食品」などです。10月は食品ロス削減週間です。「もったいない」の気持ちを大切に、できるところから家庭での食品ロスの削減に取り組んでみたり、お子さんとどんなことが「もったいない」のか話をしたりしてみてください。

家庭でできる食品ロス軽減の3つの「ない」

- ①買い過ぎない
買い物の前に家にある食材をチェックして余剰・過剰がないよう！
- ②作り過ぎない
家族の体調や予定も考慮し、食べきれぬ量を作ろう！
- ③食事を残さない
食事は、ごはん粒ひとつまで、全て食べきるように心がけよう！

「もったいないばあさん」の絵本もあるよ！



★★おいしい旬の食べ物★★

サツマイモ



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。

保存をするときは、冷蔵庫に入れずに、新聞紙などに包み涼しい場所で保存すると良いでしょう。