

きゅうしょくだより 10月号

平成30年

kidsislandうちがしま

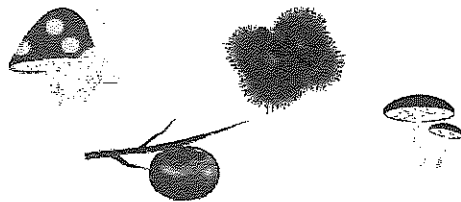
さわやかな秋空が広がる季節になりました。一年間のちょうど半分が過ぎ、子どもたちの活動の幅は大きく広がります。食欲もアップするこの時季は、新米、秋刀魚、さつまいも、栗、柿など、たくさんの食べ物が旬を迎えます。自然の恵みをいただいて、心身ともに一段と成長する子どもたちの姿が楽しみです。

☆☆旬の食材☆☆

さつまいも、里芋、牛蒡、きのこ類、

鮭、秋刀魚、栗、柿、りんご、かぶ

つるむらさき、チンゲン菜、ラフランス



忘れないで！！

じゃがいも&さつまいもの

ビタミンC

じゃがいもには、みかん(早生・じょうのう)と同じ量(100g中35mg)のビタミンCが、また、さつまいもにはパインアップルよりも多い量(100g中29mg)のビタミンCが含まれています。このように果物にも匹敵する量を含んでいるビタミンCは熱に壊れにくい性質があるので、上手に摂取していきましょう。

簡単！スイートポテト

秋と言えばお芋の季節。今月は、芋ほり遠足に行く保育園もありますが、ご家庭でも秋を感じながら、おやつにスイートポテトを作ってみませんか？とても簡単なので、子どもでも生地を丸めたり、お芋をつぶすお手伝いができます。

<材料>

| | |
|-------|--------|
| さつまいも | 200g |
| 砂糖 | 大さじ1強 |
| バター | 小さじ2 |
| 牛乳 | 大さじ1/2 |

<作り方>

1. さつまいもは皮をむき、適当な大きさに切ってやわらかく茹でる。
2. 1の茹で汁を切り、さつまいもが冷めないうちにつぶし、砂糖、バター、牛乳を加えて混ぜ合わせる。(硬いようなら、牛乳を少し加えて調整する。)
3. 2を好みの形に整え、おいしそうな焦げ目がつくまでオーブントースター等で焼く。