



給食だより

園で育てたさつま芋の収穫が近づいてきました。15日には「さつまいも掘り」が予定されています。30日には子どもたちが一生懸命にお世話し、掘ったさつまいもを使って「さつま芋汁」をみんなで作り、味わう『収穫祭』を予定しています。おかわり自由です。たくさん食べて、みんなで秋の味覚を味わいましょう！



みんなで育てた「さつまいも」たくさん味わいましょう！



5月にみんなで植えた「さつま芋」。そろそろ収穫の時期をむかえます。15日は さつまいも掘り を行う予定です。収穫の喜びや土にふれる楽しさも感じ取ってもらえると嬉しいです。

ほくほくとした食感で人気のさつま芋は、ビタミンCを多く含み、食物繊維も豊富です。体内に吸収される塩分を調整し、便秘を予防する効果もあります。

30日の収穫祭、楽しみです～

みんなで実りの秋、大地の恵みをたくさんいただきましょう！



十五夜

空気が澄み、月がきれいに見える秋。

旧暦の8月15日は十五夜（中秋の名月）と呼ばれています。収穫に感謝し、だんごやさつまいも、果物、すすきなどをお供えし、きれいな月を鑑賞します。今年の十五夜は10月6日（月）です。

おうちでも外を眺めてお月見はいかがでしょう？



レシピ

「さつま芋汁」

○材料・・・・・・・・・・子ども1人分

・さつま芋	20g	・・・	いちょう切り
・大根	10g	・・・	〃
・人参	8g	・・・	〃
・豚こま切れ	12g	・・・	食べやすい長さ
・白菜	10g	・・・	食べやすい大きさ
・豆腐	20g	・・・	〃 手でちぎる
・ねぎ	5g	・・・	小口切り
・こんにゃく(糸コン)	10g	・・・	食べやすい長さ(一度下茹でする)
・しめじ	5g	・・・	小房に分け、3～4つ位に切る
・えのき	5g	・・・	〃
・ごぼう	10g	・・・	半月切り又はさがき
・油揚げ	2g	・・・	食べやすい長さ幅に切る
・かつお削り節	だし用	適量	
・みそ	5g		

○作り方

- 1 かつお削り節(だし用) でだしをとっておく。
①お湯を沸騰させ、かつお節を入れ、火を止め15分位おく
②ザルで漉す
- 2 材料を切る
- 3 鍋にだし汁を入れ、大根、人参、ごぼう、こんにゃくを入れ煮る
- 4 3に豚肉を入れて煮て、アクを取りながら煮る。
- 5 野菜が柔らかくなってきたら、さつま芋、えのき、しめじ、油揚げを入れ、みそで味付けし、豆腐、ねぎを入れ、味をしみこませて煮る。
- 6 味を調整して出来上がり

※ 保育園とご家庭のガス台では火力の違いがあるので、おうちで作るときは、野菜の火の通り具合によって作る順番等が違ってくることがあります。レシピを元に、ご家庭でアレンジしていただければと思います。



