

給食だより



今月は29日に『 収穫祭 』があります。一生懸命に掘ったさつまいもを使って「さつま芋汁」をみんなで作ります。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！



「 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」。収穫の時期が近づいてきました。今月は、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など、様々な気づきや感覚、思いなど、たくさん感じ取ってもらえるとうれしいです。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。

29日の収穫祭 が楽しみです。

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♪

※　さつま芋汁のレシピ

子どもと一緒に 食べものクイズ

Q　さつまいもは土の中で育ちますが、どの部分が太くなっている？

①茎（つる）　②根　③葉

A　正解は①。さつまいもは土の中で茎（つる）が太くなり、甘みと栄養が蓄えられます。食物繊維やビタミンCが豊富で、焼きいもや煮物・スイートポテトなど、幅広く楽しめます。



旬の食材 サンマ

DHAやEPAが豊富で、子どもの成長を助け脳や神経の健康維持に役立ちます。塩焼きやつみれにしてもおいしく、脂ののった旬の味わいが魅力です。



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。

