

給食だより

アップルナースリー保育園

10月
October



～楽しいさつま芋掘り体験～

10月30日(木)に姉妹園の3園合同できりん・ぞう組が畑で芋掘りをします。全身を使って一生懸命土を掘り、大きな芋を掘り上げた時は喜びもひとしおです。また、葉っぱや蔓の様子、土に埋まっている芋、土の感触、畑にいる虫などたくさんの事を観察して学べます。

保育園では、掘ってきたさつま芋を使用した献立を提供する予定です。



～お月見について～



今年の十五夜は 10 月 6 日です。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日と言われ、15 個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

園ではお月見会を行います。イベントに因んで団子作りを以上児クラスが行う予定で、おやつにお月見スイートポテトを提供します。



～生活習慣を整えよう～



だんだん寒くなり風邪やインフルエンザ、食中毒が増える時期になります。元気に活動をするためにも、早寝早起きと共に、バランスの良い食事をとる、規則正しい生活をするなど生活習慣を整えて健康を守りましょう。

お子様の体調に異変を感じた場合は、発熱が無くても無理をせず早めに医療機関に受診することが大切です。

～保育園のお月見イベントメニュー～

お月見スイートポテト

<作り方>

- 1、さつま芋の皮をむき、輪切りにして、水にさらしてあく抜きをする。
- 2、熱湯で柔らかく茹でる。もしくは電子レンジで耐熱皿に少量の水と1を入れてふんわりラップをかけて約4分加熱する。(中心に竹串がすっと通るまで加熱するのが目安です。)
- 3、水気をきって温かいうちにマッシャーなどで潰し、●を入れてよく混ぜる。(●はさつま芋のパサつき具合もある為好みの量で調整をします。)
- 4、手のひらで形を整える。
- 5、オーブンを 200℃に余熱したら、15分焼く。
- 6、粗熱をとったら出来上がり。



※お月見スイートポテトはお子さんと一緒に丸めてみても楽しいですよ

さつま芋は料理によってあく抜きをします。余分な苦みや渋みを取り除き、さつま芋の甘味とうま味を際立てます。水にさらしておくだけで料理の仕上がりを良くし、美味しいさつま芋を食べるためのひと手間、ぜひ試してみてくださいね。