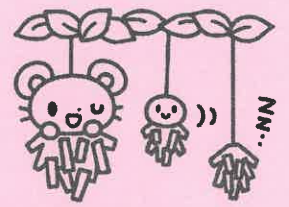


# 給食だより



令和2年 11月1日 会津報徳保育園

山の木の葉が赤や黄色に色づき、秋が深まってきました。園では、子ども達が寒さを吹き飛ばすほど、夢中で戸外遊びを楽しんでいます。朝晩と冷え込むこの時期、体を温めてくれる旬の魚(サケ・サバ・カレイなど)やエネルギー源になるいも類(里芋・さつまいもなど)を存分に味わい、これからの寒さに備えましょう!

## 食育活動♪



### お月見会の団子作り(たんぼぼ)

お月見会で飾る、団子作りをしました。お団子を作るのはお手の物のようで、一つ一つ丁寧に丸めることができました。茹でたお団子は、グループごとにお皿に盛りつけし、ススキや栗・野菜・果物と一緒にお供えしました。

自分たちで作ったお団子を飾ったので、とても素敵なお月見会となりました。

### 焼き芋のホイル巻き(もも)

おやつで食べる焼き芋のホイル巻きをしました。輪切りにしたさつまいもを一つ一つアルミホイルで包むだけなのですが、大きいさつまいもは、もも組のお友達の手には大きく感じるようです。端の方が切れてしまわないように、ゆっくり丁寧に頑張って包むことができました! おやつで美味しく頂きました♪



## ～レシピ紹介～

★食育活動で登場した「スイートポテト」をご紹介します。

茹でた芋をつぶし、手でカップに詰め、卵を割ってハケで塗ったり…

と、子ども達が「やりたい!」と思うことがたくさんの手作りおやつです♪

子ども達にも人気の食育活動ですので、ぜひ、ご家庭でもお子さんと一緒に挑戦してみてください。

### 【材料】(4人分)

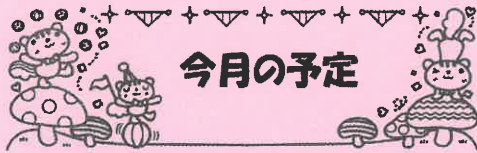
- ・さつまいも…200g
- ・生クリーム…40cc
- ・砂糖…20g
- ・卵黄…1個(塗る分)
- ・バター…20g



**Point!** 茹でる水を少なめにする、さつまいもが生クリームを吸ってもったりと丁度良くなります。

### 【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき、輪切りにし、砂糖・バターと一緒に茹でる。
- ② ①の水分が減り、さつまいもがつぶせる固さになったら、火を止め生クリームを入れる。
- ③ ②のさつまいもをつぶす。
- ④ ③をラミカップに詰め、上に卵黄をハケで塗る。
- ⑤ 170度に温めたオーブンで5～10分焼いたら出来上がり♪



## 今月の予定

- 3日(火) 祝 文化の日
- 13日(金) お誕生会
- 20日(金) もち米とぎ(さくら)
- 21日(土) もちつき大会(全園児)
- 23日(月) 祝 勤労感謝の日
- 26日(木) 焼き芋パーティー

## 3期(9～12月)の目標

0～2歳児

食事のマナーを守り  
苦手なものでも頑張ってお食べよう

3～5歳児

食べ物の大切さを知り  
好き嫌いをなく何でも食べよう



## “ヌルヌル”が消化を助ける☆

栄養いっぱいの里芋! いも類の中でもカロリーが低く、食物繊維が豊富なので便通を改善させる効果もあります。さといも特有のヌルヌルした成分は、胃壁を守り、消化を助けるためぬめりも逃がさず調理して食べましょう。