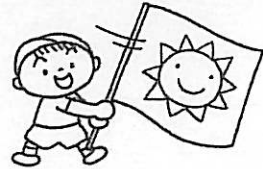




モンキュウ通信



2009年 9月 No.101

この通信は、門田報徳保育園給食室からです。家庭との連携を深め、子どもの健やかな『育ち』の手助けをしたいと考えています。



9月の声とともに、朝、夕は秋風を感じるようになりました。保育園では運動会の練習が始まり、子どもたちが元気に園庭を走ったり、踊ったりするなど、熱心に取り組んでいます。この時期は、まだ残暑も残り、食中毒が発生しやすいので、ご家庭でも食品衛生に十分気をつけて下さい。



これからが



さつまいも

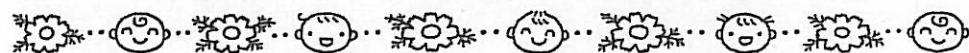
サツマイモの原産地は中央アメリカ。16世紀末ごろに日本に伝わりました。薩摩（今の鹿児島県）でよく作られたことから『サツマイモ』という名がついたそうです。

サツマイモは食物繊維とビタミンCが豊富。サツマイモのビタミンCは熱を加えても壊れにくいので、茹でて煮ても有効です。

自然の甘味は、おやつにも最適です。

保育園では焼き芋、さつま芋ご飯、スウィートポテト、さつま芋の甘煮、サラダなど様々な献立で、子どもたちに親しまれています。

この秋、旬のサツマイモをご家庭でもお試しください。



はしを上手に 使うために



●はしの使い方を伝えるときは、向かい合うのではなく、子どもの隣に並んで座ると、持ち方などがより伝わりやすくなります。

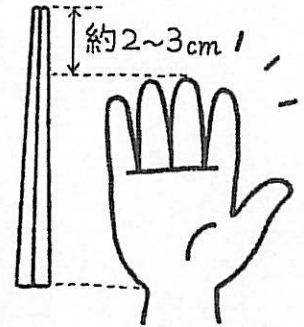
●はしをうまく使えないうちは、子どものつかみやすい大きさに食材を切るようにしましょう。

●はしを使いたいのになかなか使えない、子どもがイライラすることもあります。焦らず見守り、少しでもできたら褒めてください。



子どもに合った 「はし」

〈〈 適した長さ 〉〉
子どもの手の大きさより、2~3cmくらい長いはしが、子どもにとって使いやすいといわれています。



さつまいもご飯

| 材 料 | [5合分] |
|--------|-------|
| ☆もち米 | 2合 |
| ☆米 | 3合 |
| ☆昆布 | 10cm |
| ☆サツマイモ | 200g |
| ☆酒 | 15cc |
| ☆塩 | 5g |
| ☆しょう油 | 10cc |
| ☆ごま塩 | 適量 |

作り方

- ① 米ともち米を合わせて洗い、5合の水加減で30分おく。
 - ② サツマイモは食べやすい大きさに切る。
 - ③ もち米、米、昆布、サツマイモを入れ、調味料を加えかきまぜ、普通に炊きあげる。
- ★ 園では今月のお誕生会に作ります。

