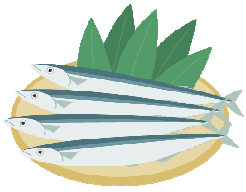




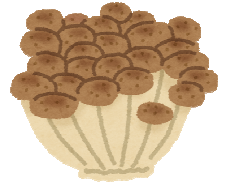
10月 きゅうしょくだより



紅葉が美しく秋風を感じる季節になってきました。
季節の変わり目ともなりますが、体調管理に気を付けながら、
規則正しい食生活を心がけていきましょう。



旬の食材



秋は、実りの秋、食欲の秋ともいわれるように、
さんま・さつまいも・きのこ類・栗・梨など旬の食材が充実しています。

【さつまいも】

さつまいもにはビタミンCが多く含まれています
ビタミンCは熱に弱い成分ですが、
さつまいもは、でんぷんに守られている為、
加熱してもビタミンCが壊れにくいという長所があります



【秋刀魚（さんま）】

旬を迎えるさんまは、脂が乗ってとても美味しく
良質なたんぱく質、貧血防止の鉄分、丈夫な骨を作るために
必要なビタミンD、カルシウムも多く含まれています
EPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）
も豊富です。
DHAは、脳の神経伝達に関わり、記憶力や学習能力を
向上させる効果もあると言われています。



【大学芋】

さつまいも 中サイズ2本
さとう 大さじ4
水 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
黒ごま 適量



- ① さつまいもを皮付きのまま洗い、乱切りにして
あくが出ないように水にさらし、水気をよく取ります。
- ② 170℃位の油で揚げます。串などを刺して
火が通っているのを確認するといいです。
- ③ 鍋に水と砂糖を入れ火にかけ
粘りが出てきたら、しょうゆを入れ、
揚げたさつまいもを入れてさっくりと混ぜ
ゴマを入れて混ぜる

食育

冬野菜を育てるために、土づくりを子どもと一緒に行いました。
プランターをひっくり返し、虫がいないか確認したり、根っこをとりのぞきました！！

ぜんぶ、ひっくりか
えすよ。



あ！むし、はっけん！

みみず、いた！



各クラス、夏野菜を楽しみ、次は冬野菜を育てます。冬に育つ野菜は、種蒔きから始めていきます。その前に、みんなで土作りを行い冬野菜が大きく育つようお願いしました。土を柔らかくしてくれるミミズは残して、他の虫は観察しながら外に逃がしてあげました。これから、冬野菜の観察が楽しみです。