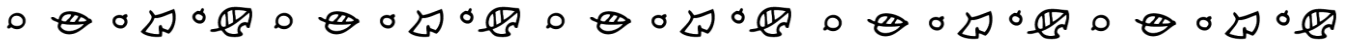




給食だより

2020年11月1日発行
すくすくどろんこの会
管理栄養士：矢部まり子



秋が深まり、木の葉も色づく季節となりました。朝晩は気温が下がるので、風邪などひかないように、衣服で体温調節するほか、手洗いうがいをし、食事をしっかり食べて毎日元気に過ごしましょう。



新米 の季節です！

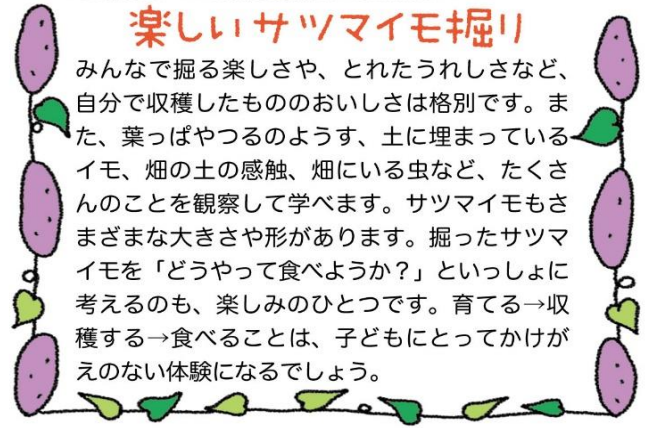
黄金色の稲穂がこうべを垂れる、新米の季節になりました。実は米の品種は300種もあるそうです。品種によりそれぞれ特徴があり、お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。

新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。



楽しいサツマイモ掘り

みんなで掘る楽しさや、とれたうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉っぱやつるのようす、土に埋まっているイモ、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのことを観察して学べます。サツマイモもさまざまな大きさや形があります。掘ったサツマイモを「どうやって食べようか？」といっしょに考えるのも、楽しみのひとつです。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけがえない体験になるでしょう。



給食おやつ♪
もちもち食感です

もちりスイーツポテト

●材料● (幼児5人分)

- さつまいも・・・250g
- 砂糖・・・45g
- ★ 豆乳・・・100g
- 米粉・・・35g
- 黒ごま・・・少々



●作り方●

- ①さつまいもは皮をむき、適当な大きさに切って柔らかくなるまで茹でるか蒸す
- ②さつまいもが熱いうちにつぶし、★の材料を加えてよく混ぜる
- ③好きな形に成形し、上にごまを振って190℃に予熱したオーブンで12分焼く
- ④焼き色がついたら完成！



食事をする時に「噛む」ことをどれくらい意識していますか？

噛むことは食べ物を噛み砕くだけではないのです。

- 消化、吸収up
- 味覚が育つ (口の中で味わい、鼻に抜ける感覚の経験)
- 虫歯予防

食事の時間が短かったり、せかしたりするとどうしても噛まずに飲み込んでしまいます。給食では色々な食感を楽しめるような工夫をして、声掛けをしながらよく噛む習慣を促しています。

