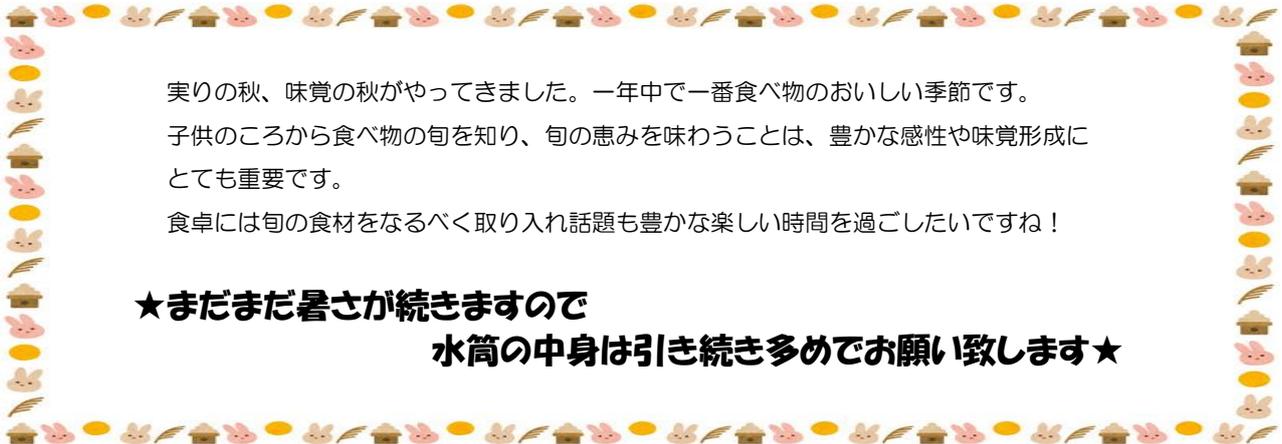


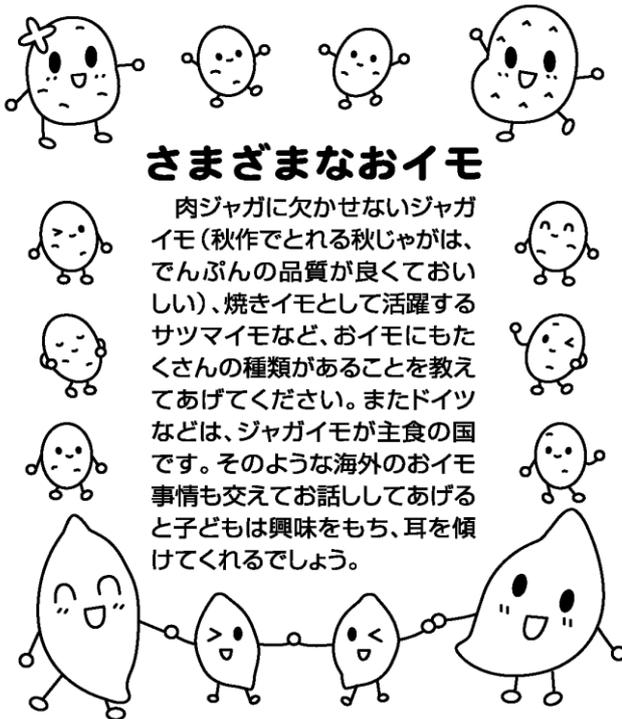


2020年9月1日発行  
すくすくどろんこの会  
管理栄養士：矢部まり子



実りの秋、味覚の秋がやってきました。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。  
子供のころから食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。  
食卓には旬の食材をなるべく取り入れ話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね！

### ★まだまだ暑さが続きますので 水筒の中身は引き続き多めでお願い致します★



#### さまざまなおイモ

肉ジャガに欠かせないジャガイモ（秋作でとれる秋じゃがは、でんぷんの品質が良くておいしい）、焼きイモとして活躍するサツマイモなど、おイモにもたくさん種類があることを教えてあげてください。またドイツなどは、ジャガイモが主食の国です。そのような海外のおイモ事情も交えてお話してあげると子どもは興味をもち、耳を傾けてくれるでしょう。

#### 商品の表示をチェック



- 保存料…細菌やカビなどを繁殖させないもので、人の細胞にも何らかの影響があると考えられている。
- 着色料…一部に毒性が認められ、海外では使用禁止になっているものもある。
- うま味調味料…ナトリウムと結びついた形で存在していて、気づかないうちに塩分過剰摂取になり、強いうま味に慣れて素材の味がわからなくなってしまふ。
- リン酸塩…カルシウムの吸収を阻害し、骨の形成不全や骨粗しょう症を招く。
- 発色剤…亜硝酸 Na など、ほかの物質と反応して発がん物質を作る。



2020年の十五夜は10月1日（木）です！

#### 手作りお月見団子



##### 【材料】

白玉粉 200g  
絹ごし豆腐 200g  
かぼちゃ（皮なし） 10g

##### 【作り方】

- ①かぼちゃは皮をむきレンジにかけ柔らかくしておく
- ②ボールに白玉粉、豆腐をいれよくこねる
- ③生地を半分にしひとつにはかぼちゃをいれよくこねる
- ④丸くしてお湯でゆでる

##### ●みたらしダレ●

・醤油大さじ2・みりん大さじ2・砂糖大さじ4・水150cc・片栗粉大さじ2  
をすべて鍋に入れとろみがついたら完成です！