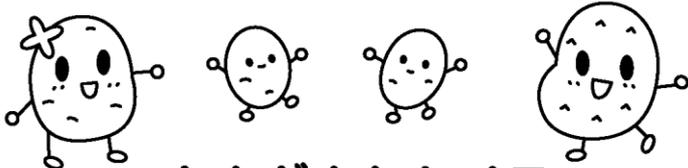




2020年9月1日発行  
すくすくどろんこの会  
管理栄養士：矢部まり子

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

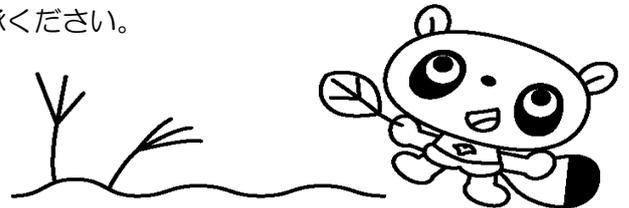
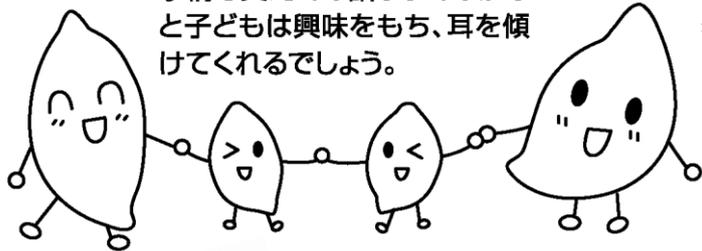
肉ジャガに欠かせないジャガイモ（秋作でとれる秋じゃがは、でんぶんの品質が良くておいしい）、焼きイモとして活躍するサツマイモなど、おイモにもたくさんの種類があることを教えてあげてください。またドイツなどは、ジャガイモが主食の国です。そのような海外のおイモ事情も交えてお話ししてあげると子どもは興味をもち、耳を傾けてくれるでしょう。

### 食育予定日

エプロン・三角巾・マスクのご用意をお願いいたします

- ★ きりん ⇒ 1 (火) 9 (水)
- ★ ぼんだ ⇒ 23 (水) 28 (月)
- ★ らいおん ⇒ 7 (月) 10 (木) 16 (水)

感染症の状況によっては変更・中止の可能性がございます。ご了承ください。



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

#### ●みたらしダシ●

- ・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！