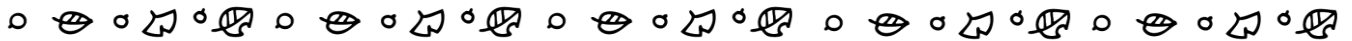




2020年11月1日発行  
すくすくどろんこの会  
管理栄養士：矢部まり子



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！

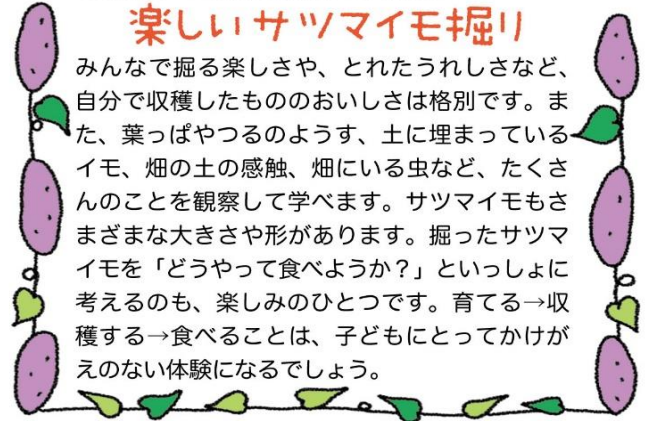
黄金色の稲穂がこうべを垂れる、新米の季節になりました。実は米の品種は300種もあるそうです。品種によりそれぞれ特徴があり、お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。

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

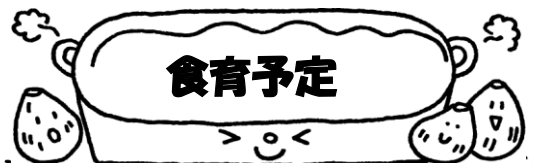
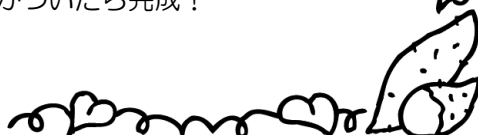
### ●材料●（幼児5人分）

- 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！



きりん

⇒4（水）13（金）

ぱんだ

⇒11（水）19（木）

らいおん

⇒5（木）18（水）25（水）

エプロン・三角巾・  
マスクのご用意を  
お願いします♪

