



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。



給食おやつ♪
もちもち食感です

もっちりスイートポテト

●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！



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、たくさんのことを見察して学べます。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のない体験になるでしょう。



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♪

