

日中の風が冷たくなり、紅葉が始まり秋が深まってきました。大人は寒くなってきたな～と体もこわばりますが、子ども達は元気いっぱい園庭で遊んでいます。身体も大きくなってきて、おかわりをする姿が見られます。

これから旬の大根・里芋・さつまいもなど、身体を芯から温めてくれる野菜を取り入れて、風邪に負けない身体づくりをしていきましょう！

☆秋が旬のさつまいも☆

9月～11月頃が旬のさつまいも！今年は、くま組とらいおん組がお芋掘りにいきました。さつまいもはどんなお野菜なのでしょう。。

今から400年前に琉球の人が中国から苗を持ち帰り、栽培が始められたと言われています。栄養が少ない土でも育ち、天候にもあまり左右されない、人々を食糧難から救った大切な食べ物でした。

◎子どもにも嬉しい栄養がたっぷり！

風邪予防に効果的なビタミンCや、活発に動き回るために欠かせないビタミンB群が豊富に含まれています！

切ったとき断面に見られる白い粘液は“ヤラピン”という物質で、便の排泄を促進する作用があります。

◎さつまいもはしっとり系やほくほく系など種類が豊富！

安納芋



鹿児島で古くから栽培されている品種。果肉はオレンジ色で、とてもねっとりとしていて甘味が強い！

紅あずま



全国的に広く普及している品種。ほくほくとした食感で、繊維は少なく、甘味が強い。

鳴門金時



西日本中心に作られています。ほくほくとしていて、甘味が強く、焼き芋に向いています。

紅はるか



全国的に広い地域で栽培されている。きめが細かくしっとりとした舌触りが特徴。

【クッキング】
(みのり)

9日(月) ほうれん草のおかか和えを作ろう

16日(月) 白菜とわかめの梅サラダを作ろう

27日(金) きのこのケチャップ炒めを作ろう

(めばえ)

5日(木) あんかけ唐揚げのあんかけを作ろう

6日(金) きゃべつちぎり(みそ汁に入ります)

11日(水) 大根と水菜のスープを作ろう

13日(金) ごま胡瓜を作ろう

19日(木) きゃべつのなめたけ和えを作ろう

子どもと一緒にさつまいものクッキング♪

○つぶして丸めるだけ！さつまいもボール！

・茹でたさつまいもをマッシャーやフォークでつぶし、一口大に丸めます。お好みで、きな粉をまぶし完成！

○片栗粉を入れて、さつまいも餅もち

・さつまいも1本を皮をむき適当な大きさに切り茹でる。
・マッシャー等で潰し、片栗粉(大さじ3)、砂糖(大さじ1)牛乳(60ml)を入れてよく混ぜる。丸形に成形する。
・熱したフライパンにバターをひき、成形した芋もちを焼いて完成！お好みではちみつや黒蜜をかけても☆

○コロコロ大学芋

・さつまいも1本を1cm角に切る。
・フライパンに油を入れ中火に熱し、カリカリになるまで転がしながら炒める。
・しょうゆ(大さじ2/1)、砂糖(大さじ1)、みりん(大さじ1)を加え全体に絡める。仕上げに黒ゴマをまぶして完成！

20日(金) ほうれん草のソテーを作ろう

27日(金) きのこのケチャップ炒めを作ろう

30日(月) さつまいもの煮物を作ろう