

食育だより

令和4年度11月わかば保育園

岩付 朋華

冬の足音が聞こえ始めた11月。肌に触れる風もだんだん冷たくなり寒さを感じますが、園では子どもたちが外で鬼ごっこやなわとびをして元気よく遊んでいます！寒い時こそ外で遊んで、体力をつけていきましょう。また、風邪や感染症にも注意が必要になってくるので手洗い・うがいを徹底するように声掛けを行っていきます。

～ 収穫祭を行いました！ ～

今年の収穫祭は、さつまいも掘りを行いました。ともだちと力を合わせて一生懸命さつまいもを掘っていた子供たちです！さつまいもの大きさに驚いていましたが、自慢げに掘ったお芋を見せてくれました。年長さんは、採れたさつまいもの形を見て「ピーマンの形だ！」「これはきゅうり！」とほかの野菜に例えていたのがとても面白かったです。さつまいもは土がついたまま3日間ほど置いておくと甘くなるので、園庭に採ってきたさつまいもを並べ、みんなで「おいしくなーれ！あまくなーれ！」と声をかけました。また並んださつまいもを見ながら「早く食べたいな」と、持ち帰るのをすごく楽しみにしている様子でした。今年は沢山のさつまいもがとれたので、給食でも出していきます。何に入るのか楽しみにしててくださいね。アンケートのご協力もありがとうございました。



くじを引いたよ！



●材料●4人分

- ・さつまいも 400g (中2本、大1本ほど)
- ・牛乳 30g(大さじ2)
- ・砂糖 30g(大さじ2)
- ・バター 13g(大さじ1)
- ・卵 1/2個

<スイートポテト>

●作り方●

- ① さつまいもの皮を剥き、蒸してからつぶす。
- ② 牛乳、砂糖、バターをさつまいもと混ぜる。
- ③ オーブンを180度に予熱する。
- ④ ③を丸めて上に溶き卵を塗る。
- ⑤ オーブンで15分焼いて完成。

旬のさつまいもを使った人気のおやつです！

七五三のお祝い

11月15日は七五三です。男の子は5歳、女の子は3歳と7歳で健やかな成長をお祝いする行事です。また、七五三に食べる千歳飴には「千年長生きできますように」という願いが込められています。子どもたちと千歳飴を食べてお祝いをしましょう。



スイートポテトを作ったよ

さつまいもを見て「スイートポテトが食べたい！！」「大学芋つくって！」とたくさんの声が飛び交いました。なので、さっそく年長さんがスイートポテトのクッキングをしました。前日にさつまいもを洗って、好きな形に成形しました。とっても上手にできましたよ。



<旬の食材>

さつまいも、ブロッコリー、れんこん、ごぼう、レタス、さけ、さば、ししゃも、りんご、みかん、かき

