



わんぱくふたば



令和 5 年 1 1 月
星ヶ丘二葉園
栄養士 関谷

日が暮れるのが早くなり、日中のあたたかな陽射しから朝晩は肌寒さを感じる季節になりました。一日の温度差が大きく体調を崩しやすい時期です。身体が冷えて免疫力が下がるとウイルスが侵入しやすくなるので、温かい食べ物や、大豆製品(豆腐、納豆など)などのたんぱく質やビタミン・ミネラル(きのこ類、海藻類)を積極的にとって、ウイルスに負けない身体を作っていきましょう。お勧めは具たくさんスープや味噌汁、お鍋です。

収穫祭



11月10日(金)に収穫祭を行ないます。収穫祭とは、農作物の収穫に感謝し、翌年の豊作を祈念するお祭りです。かなりやささんが、去年仕込んだ手作りの味噌を使い、園庭で豚汁を作ります。具には、さつまいも掘りで掘った芋をたくさん入れて、一緒に大きな釜で新米を炊きます。薪で火加減を調節し、釜で炊いた炊き立てのごはんは、きらきらしてとても美味しく、子ども達もたくさんおかわりをしてくれます♡おうちでも、食卓に上がるお野菜など、農作物のお話しをして頂けたらと思います。

11月のお給食

11月の給食献立は、おたのしみがいっぱい!! 毎月のお誕生日会、世界のごちそう、郷土料理に加え、芋掘りの芋で焼いも、収穫祭、ふたば秋まつりです。ふたば秋まつりでは、給食で人気の「こぎつねごはん」「かぼちゃコロッケ」、お菓子は「スノーボールクッキー」「アップルパイ」を作ります。その他「焼きそば」「焼き鳥」「揚げパン」「チョコワッフル」などなど、おいしい食べ物を揃えて、みなさまのご来園をお待ちしています♪

- ・6日(月) いも掘り(幼児クラス)
- ・10日(金) 収穫祭(豚汁他)
- ・15日(水) お誕生日会(ちらしずし他)
- ・19日(日) ふたば秋祭り
- ・20日(月) 郷土料理
(栃木県じゃがいも入り焼きそば)
- ・28日(火) 世界のごちそう
(ベトナム料理)

さつまいも



中央アジア原産で、江戸時代に薩摩地方(鹿児島県)から全国に広まったことで「さつまいも」と呼ばれるようになりました。食物繊維が豊富で皮の部分にはカルシウムも多く含まれていて、便秘に効果があります。また、紫の色は抗酸化作用の高いアントシアニンが含まれていますので、風邪予防として皮ごと食べることをお勧めします。今回は10月に出した「スイートポテト」のレシピを紹介합니다。材料はご家庭にある材料で出来ますので、お子さんと一緒にクッキングしてみたいかがですか?

スイートポテト(4個くらい)

- ・さつまいも 中1本(200g) ・砂糖 20g
 - ・バター 20g ・牛乳 適量
 - ・バニラエッセンス 数滴 ・シナモン お好みで
- ① さつまいもの皮をむき、輪切りにして水にさらす。
 - ② さつまいもを茹でて柔らかくなったら調味料を混ぜます。牛乳は生地が固かったら足す。
 - ③ 丸めて、180度のオーブンで焼き色がつくまで焼きます。(10分位)

バター、牛乳の代わりに、油、豆乳にしてもOKです。

