



11月 給食だより

令和4年11月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛り付けられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器をえらんだりとちょっとしたひと工夫を加えて、秋の食材を味わいましょう。



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のない体験になるでしょう。

掘りたてのさつまいもの保存方法は?

①保存する芋を選別する

傷がついて皮がむけたさつまいもは痛みやすいので、保存には向いていません。早めに食べましょう。(蒸して潰してスイートポテト、輪切りや短冊切りにして冷凍もできます)

②さつまいもをよく乾かす

泥がついたまま日に当てる。その後陰干しをして泥を乾かす。芋についてる砂を払います。甘みが増えてさつまいもの周りについた水分を飛ばすことができます。

③新聞紙に包んで保存する

1本ずつ新聞紙に包みましょう。適温は13~15℃で湿度に気を付けて保存しましょう。



★ 食育集会 ★

10月の食育集会テーマ【お米について知ろう】

新米の季節となりました。今年度は春に保育園で苗植えを行い、稲穂からお米が実りました。3.4歳児クラスでは田植えと稲穂になるまでの過程を疑似体験しました。5歳児クラスでは「もみ殻むき」をして日頃食べているお米の大切さを実感できました。集会の最後には『新米の試食』をして、米の香りや温かいご飯を楽しんでいました。



ゆり組 ～焼きいも作り～

4歳児クラスでは焼きいも作りの食育活動を行いました。絵本を読み、さつまいもをアルミホイルに包んで焚き火の中に入れると“焼きいも”になる事を知りました。

さつまいもを洗った後に一人ひとつ、さつまいもをホイルに包んで給食室まで運びオーブンで加熱してもらいました。おやつの時間になり、ホイルからさつまいもを取り出すと『あまいいい匂いがする』と言って、ホクホクの焼きいもを美味しく味わっていました。

