



テラスハウス保育園

まだまだ暑い日が続いていますが、季節は少しずつ夏から秋へと変わってきて『実りの秋到来 🍁』です。秋に旬を迎える食材は、夏野菜のようにカラフルさはありませんが、おいしさは負けていません!! 夏の間少し低下した食欲も、秋になるとぐんと増してきます。子どもたちと一緒に、秋の味覚をぜひ味わいましょう 🍁



### 食物繊維をとろう!!



秋から旬を迎える野菜やきのこ・海藻には、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は、生活習慣病の予防に役立つことから『**第6の栄養素**』と呼ばれます。排便を促し、腸内環境をよくするなど、みんなの体にとっても良いことばかり!!! 旬の食材を食べて秋を感じながら、健康の味方の食物繊維をたっぷり摂りましょう。9月の献立にも、芋類やりんご、梨など、秋の食材をたくさん取り入れています 🍎



### 食物繊維たっぷり!! 「スイートポテト」



〈材料:15 個程度〉

- さつまいも 2本 (500g 程度)  
(A)
- 砂糖 50g
- バター 30g
- 牛乳 50cc
- 卵黄 1個分
- (ツヤ出し用)  
卵黄 1個分



- ① さつまいもの皮をむく。さつまいもは1cm幅のいちょう切りにして、水に5分程さらしておく。
- ② 水気を切ったら耐熱容器に入れて、ラップをかけ、電子レンジで加熱する。(500W 8分程度)
- ③ さつまいもに火が通ったらマッシャーで細かくつぶし、(A)を加えて、なめらかになるまでゴムベラで混ぜ合わせる。
- ④ 成形し、アルミホイルを敷いた天板に並べる。
- ⑤ 表面にハケで卵黄を塗り、焼き色が付くまでオーブントースターで5分程度焼く。

③の工程をジップロックに入れて行くと、洗い物も少なく、簡単にさつまいもをつぶしたり、混ぜたりすることができますよ 🍌 ご家庭でも是非、作ってみてください! (^\_^)



## 9月 食育活動

### つぼみ・ふたば組

3日(水)	ぶどうを見てみよう
9日(火)	ミニクッキング 「チンゲン菜ゆかり和え」
11日(木)	梨を見てみよう
29日(月)	ミニクッキング 「ころころサラダ」

### あおぼ組

3日(水)	ぶどうを見てみよう
4日(木)	梨を見てみよう
9日(火)	チンゲン菜と小松菜を見比べてみよう
17日(水)	食指導 「お皿と食具の持ち方」
18日(木)	ミニクッキング 「セサミクッキー」

### わかば組

3日(水)	ぶどうを見てみよう
9日(火)	ミニクッキング 「チンゲン菜ゆかり和え」
16日(火)	じゃがいも・人参の型抜きをしよう しめじを裂いてみよう
18日(木)	食指導 「お皿と食具の持ち方」
19日(金)	梨を見てみよう
24日(水)	スイートポテトのさつまいもを潰してみよう

