



スマイリーハウス保育園

まだまだ暑い日が続いているですが、季節は少しづ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！！夏の間に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。



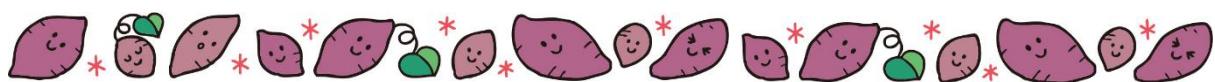
食物繊維は、生活習慣病の予防に役立つことから『第6の栄養素』と呼ばれます。

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べらで混ぜ合わせる。
- 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うと、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(^~^)



9/1は 防災の日



ここ数年、地震や豪雨などの災害が全国各地で発生しています。災害が起こった時を想定し、水や食料品を準備しておきましょう！

日常的に食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買いつす『ローリングストック』を実践することで、無理なく備えることができます。

備える



非常食は、最低3日分が必要とされています。

ローリング
ストック

食べる



買い足す

9月の食育・クッキング

3日(水) 食育「ぶどうに触れる」

4日(木) 食育「梨に触れる」

8日(月) 食育「梨とりんごをくらべてみよう」



9月の食育・クッキング

秋に美味しい梨にりんご

いったいどんな違いがあるのかな？

色や形、におい・味を比べてみようと思ひます(^○^)

9日(火) ミニクッキング「じゃがいもつぶし」

12日(金) ミニクッキング「やみつき★きゅうり」

16日(火) 食指導「食具の持ち方」

食育「いろんなきのこを見てみよう🥔」

18日(木) 食育「さつまいもに触れる」



24日(水) 食育「玉ねぎ皮むき」

クッキング「スイートポテト」

