

長野こども学園 令和5年、10、1

# 10月号





## 味覚の秋がやってきました!

過ごしやすくなり、いろいろなことに取り組みやすい季節です。たくさん体を動かし、秋の味覚をたっぷり味 わいましょう。旬の食材を五感を使って味わうことで、豊かな感性や味覚の形成につながります。園では、今年 は園庭で採れた食材のうち、特にオクラが次々にできるので、その都度お味噌汁などの料理に入れています。オ クラが入っていたらラッキーで嬉しい、美味しい!というワクワク感があるようです。他にも給食に入っている 野菜などを前日、もしくは当日に子ども達に見せてあげ、これが人参だよ、など教えてあげると、食べ慣れてな い子でもちょっとは食べてみよう、という気持ちになるようです。料理の味以外にも、見た目や食材の切り方、 色々と課題はありますが、日々喜んでもらえるように考えていきたいです。

# おいものおいしい季節

秋はさつまいもやさ といもの収穫時期です。 いも類は主食の代用と して用いられることも あり、でんぷんが主成 分。カロリーが高く、ビ



タミン C・B1、カリウムなどのミネラルや食物 繊維も豊富で、便秘解消の効果もあります。さ つまいもは蒸したり焼いたりするだけで甘く、 さといもはゆでてみそ田楽風にすると、おやつ にもなります。

## さつまいもの茶巾しぼり

- ●材料(子ども5人分) さつまいも…300g (中1本)
- 砂糖…適量
- ●作り方
  - ①さつまいもを柔かくなるまでゆでる。
  - ②ゆであがったら熱いうちに砂糖を加えつぶす。
  - ③ラップに包んで形を整え完成。③冷凍庫で冷やして 完成。

### ★さつま芋のコロッケ(4 人分)★

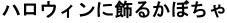
さつま芋 300g 豚ミンチ 80g 玉葱 100 g 炒め油 適量 塩、胡椒、カレー粉 少々

マーガリン(バター)10g (パン粉、小麦粉、卵、揚げ油・・・適量)

①さつま芋は洗って皮をむき、輪切りにして茹でて(または、蒸して)つぶす。

- ②玉葱は洗って皮をむきみじん切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、玉葱、豚ミンチを炒め、塩、胡椒、カレー粉をふるう。
- ④①に③とマーガリンを加えて混ぜる。
- ⑤④を成形し、小麦粉→卵→パン粉の順に衣をつけ、170度の油で色よく揚げる。

**〈今月の食育予定〉**27日(金)・・・誕生会は、ゆかりご飯と揚げたてサクサクのさつま芋のコロッケなどを提 供します。おやつには、かわいいプチケーキを作ります♪♪



ハロウィンはヨー ロッパが起源の民族 行事で、10月31日 5 におこなわれます。 この晩に死者の霊が 徘徊すると信じられ



ていたため、その魔除けとして、かぼちゃをく りぬいた中にろうそくを立てたものを飾るよ うになりました。欧米では仮装した子どもたち が近所をまわってお菓子をもらうほか、地域に よってりんご飴を食べる習慣もあります。

### 10 月の平均値

•			エネルキ゛ー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム
•	以上児	目標量	570kcal	14~20g	15~30g	1.6g 未満	259mg
•		平均值	550kcal	15.8g	23. 5g	1.7g	236mg

今月は旬のサツマイモを使った芋ご飯、さつまいものコロッケ、 さつまいものスープなども登場します。かぼちゃの クッキーや、ハロウィンお楽しみおやつも子ども達に配ります♪















給食室で実際使っている調理道具をこども達に見せてあげました。とても大きなお玉、ヘラ、ざる、ボウル、泡だて器、計量 カップ・・・・様々なものを用意しました。知らない道具も多くありましたが、とても興味をもってくれたので良かったと思います

