



SKETCH
HOIKUEN

きゅうしょくだより10月

発行日／平成30年10月1日

スケッチ保育園 中野

実りの食材がたくさん食べられる季節となりました。お子さま達には旬の食材のおいしさや恵みに感謝する豊かな感性を育ててほしいです。引き続きクッキング活動を取り入れ食材や料理への興味・関心も育てていきたいと思えます。ご家庭でも季節の食材のお話しや簡単なお手伝いなどを取り入れてみて下さい。

秋の味覚を楽しみましょう



旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことを言います。

秋の旬の食材＝秋の味覚の代表として、サンマ、栗、さつまいも、きのこぶどう、なしなどが挙げられます。サンマにはビタミンDやビタミンB群が、栗やさつまいも、きのこにはビタミンB群、カリウム、食物繊維が豊富に含まれています。

近年は一年中食べられるようになりましたが、旬の季節に食べるからこそ本来のおいしさが味わえ、四季の違いを楽しむことができます。食材の大きさや価格も季節外の時に比べ、大きく成長していて、安価であるため経済的であるといえます。



今しか味わえない秋の味覚たちを楽しんでみてはいかがでしょうか。

☆レシピの紹介 ～スイートポテト～※卵を使わず自然の焼き色で出来上がります。

材料（4個分）

・さつまいも…200g ・バター…20g ・牛乳…40g ・砂糖…10g

作り方

- ① さつまいもは皮を剥き、耐熱の器に入れてレンジにかける。
- ② 柔らかくなったさつまいもを温かいうちに潰して、バター、牛乳、砂糖を加えよく混ぜる
- ③ 形を整えて(又はアルミカップに入れて)トースターやオーブンで焼き色がつくまで焼く。

★おやつで好評のメニューです。お子さまとぜひ一緒にやってみてください♪

