



令和4年11月1日
なかよし乳児保育園

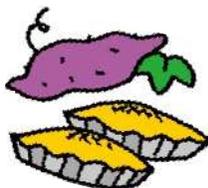
公園の木々の葉も色づき、だんだんと秋が深まってきました。

季節の変わり目は、体調を崩しやすいので、旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事を取り、元気いっぱい秋を満喫しましょう。



さつまいもに触れてみよう！

10月、お芋ほりを楽しみました。旬のさつまいもの香りや食感に触れられるように、11月1日に、子どもたちが、蒸した芋をつぶし、さつまいもで“おやき”を作ります。おいもに触れ、おいしくいただく経験を一緒にしていきたいと思っています。



レシピ

さつまいもおやき

(材料6個分)・さつまいも200g ・牛乳20g ・砂糖20g

- ① さつまいもの皮をむき、柔らかくなるまで茹で、ザルに上げ水分をきる。
- ② マッシャーなどでつぶし、温かいうちに牛乳、砂糖を入れ混ぜる。
- ③ 小判型に丸める。
- ④ フライパンで、表面がきつね色になるまで焼く。

※牛乳は、固さを調整しながら入れてください。

うれしい効能 たっぷりの冬野菜

冬野菜といえば、ダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたため、風邪の予防や症状を和らいでくれるなど、うれしい効能がたくさんあります。冬野菜をたっぷり食べて、元気に過ごしましょう。

- ハクサイ…淡白で他の材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘みを増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

旬の食材 ほうれん草

秋から冬にかけて旬を迎えます。ほうれん草は、緑黄色野菜の中でも特に栄養がたっぷりです。

鉄分・亜鉛・マグネシウムなどのミネラル類やβ-カロテン・ビタミンEなどが含まれます。

シチューやサラダなどにあいます。

