

# 11月の食事だより

幼保連携型認定こども園 大和こども園 R3. 11. 1

## おいしい秋の味覚 さつまいも

10月上旬、年長組が「さつまいも掘り」をしました。年長組では自分たちで収穫したさつまいもでスイートポテト作りを経験しました。さつまいもを洗ったり、すり棒でいもをつぶしたり、お友達と協力して作り上げるまで、生き生きとした表情がたくさん見られました。また、年長児らしく意欲的に取り組む姿が頼もしくも感じられ、じっくりと食材に触れる豊かな経験ができたと思います。

今回、保護者会役員の皆さまには畑作り、芋苗植え、芋ほりと、たくさんご協力をいただきまして本当にありがとうございました。収穫したさつまいもは、給食でも色々な料理になりました。



年長組スイートポテト作り自分で食べる分をそれぞれが形成しました。いもをつぶして、こねて、上手に形が出来ました！美味しかったし、楽しかったね！

### さつまいもの栄養

ビタミンや食物繊維などが多く含まれ腸内環境を整えてくれるヤラピン。ヤラピンとは、さつまいもを切る時に出てくる白い液のことで樹脂の一種です。腸のぜん動運動を促す働きがあり、食物繊維との相乗効果で腸内環境を整えてくれます。

### おいしいさつまいもの選び方

- ①表面の色はきれいでツヤがある。
- ②硬いヒゲの根が無いものを選ぶ。
- ③持ってみて、ずっしり重いものを選ぶ。

ヤラピンは皮の近くに多く含まれるので皮ごと調理して食べることをおすすめします。



さつまいもで芋ようかんを作りました。



こあら組、うさぎ組のお友達。美味しくていっぱい食べたよ！

### 人気のおやつ「芋ようかん」の作り方

- 材料 (子ども4人分)
- さつまいも 120g
  - 砂糖 10g
  - 粉寒天 1.2g
  - 水 50cc

- ①さつまいもは皮をむき、軟らかくなるまで煮て、温かいうちにつぶしておく。
- ②鍋に水と粉寒天と砂糖を入れ、しばらく沸騰させる。
- ③①の中に②を入れよく混ぜ、パットなどに流し入れ冷まして食べやすい大きさに切れば出来上がり！

## 11月の献立

日	曜	おやつ (未満児)	献立名	おやつ (全児)	離乳食名
1	月	牛乳、バナナ	マーボー豆腐、シューマイ、ナムル	☆ ミルクきな粉ラスク	マーボー豆腐もやしとぎょうりの旨煮、味噌汁
2	火	牛乳、柿	魚のつけ焼き、げんべいなます、味噌汁	☆ 野菜ジュース豆乳ドーナツ	魚の野菜あん、大根の煮物味噌汁
4	木	牛乳、りんご	鶏の立田揚げ、マカロニサラダ、味噌汁	★ 牛乳バームクーヘン	かぼちゃのそぼろ煮、白菜の旨煮味噌汁
5	金	飲むヨーグルトみかん	カレーシチュー、ちりじゃこサラダ、バナナ	☆ 牛乳、せんべい *	じゃが芋のそぼろ煮レタスの旨煮、味噌汁
6	土	ぶどうジュース	味噌ラーメン、チーズ	お茶、せんべい	大根とツナの旨煮、さつまいも甘煮味噌汁
8	月	牛乳、みかん	タンドリーチキン、ブロッコリーのごま酢和え白菜のミルクスープ	★ お茶、大学芋	かぶのそぼろ煮ブロッコリーの旨煮、味噌汁
9	火	飲むヨーグルトりんご	さつまいものかき揚げ、切干しサラダ、すまし汁	☆ ミルクココアせんべい *	豆腐の野菜あん、さつまいもの旨煮味噌汁
10	水	りんごジュースせんべい	魚の塩焼き、ほうれん草のゴマネーズ和え味噌汁	☆ ヨーグルト小魚	煮魚、ほうれん草の旨煮、味噌汁
11	木	牛乳、チーズ	ひじき入り肉じゃが、糸きりわかめサラダりんご	☆ 牛乳、せんべい *	じゃが芋のそぼろ煮レタスの旨煮、味噌汁
12	金	牛乳、バナナ	ぎょうざ入りスープ、ポテトサラダ、みかん	☆ 飲むヨーグルトクワッサン	大根としらすの旨煮じゃが芋の旨煮、味噌汁
13	土	アップルキャロット	カレーうどん、ヨーグルト	お茶、せんべい	かぼちゃとツナの旨煮白菜の旨煮、うどん汁
15	月	牛乳、バナナ	味噌おでん、ブロッコリーサラダ、柿	☆ いちごミルクせんべい *	豆腐の野菜あん、キャベツの旨煮味噌汁
16	火	牛乳、オレンジ	魚のフライ、小松菜の納豆和え、豚汁	☆ ミルクビスケット *	魚のみぞれ煮、小松菜の旨煮味噌汁
17	水	ヨーグルト	さつまいもと青菜のクリーム煮、ウインナーひじきサラダ	★ お茶、肉まん	かぶとツナの煮物、レタスの旨煮味噌汁
18	木	野菜ジュースウエハース	八宝菜、甘辛肉団子、春雨のごま酢和え	☆ 飲むヨーグルトせんべい *	白菜のそぼろ煮、さつまいもの甘煮味噌汁
19	金	牛乳、みかん	ハンバーグ、粉ふき芋、わかめスープ	☆ 牛乳、ビスケット *	豆腐のそぼろあん、かぶの旨煮味噌汁
20	土	マスカットポパイ	ツナコーンパン、ホワイトミニりんごジュース	お茶、せんべい	じゃが芋のとしらすの旨煮大根の旨煮、味噌汁
22	月	牛乳、りんご	筑前煮、パンサンスー、みかん	★ 牛乳、小松産大麦入り甘納豆おはぎ	かぶのそぼろ煮かぼちゃの旨煮、れんこん汁
24	水	飲むヨーグルトみかん	酢豚、大根スープ、バナナ	☆ ミルクビスケット *	さつまいも旨煮、大根のそぼろあん味噌汁
25	木	ヤクルトせんべい	トマトの炊き込みご飯、魚の立田揚げちくわサラダ、すまし汁	☆ プリン、せんべい	煮魚、野菜のトマト煮、味噌汁
26	金	牛乳、バナナ	ビーフシチュー、れんこんのゴマネーズ和えトマト	☆ りんごジュース、せんべい 2歳児お楽しみおやつ*	じゃが芋のそぼろ煮かぶの旨煮、れんこん汁
27	土	りんごジュース	チャーハン、白桃ゼリー	お茶、せんべい	大根とツナの旨煮さつまいもの甘煮、味噌汁
29	月	牛乳、オレンジ	すき焼き煮、ドレッシングサラダ、バナナ	☆ ミルクベルギーワッフル*	かぼちゃのそぼろ煮、野菜の旨煮味噌汁
30	火	牛乳、せんべい	白味噌ポトフ、スパサラダ、みかん	☆ 牛乳、せんべい *	じゃが芋のそぼろ煮キャベツの旨煮、味噌汁

未満児の主食 ご飯…☆ パン…★ \*…0. 1歳児の手作りおやつの日

☆今月のご飯の日は25日(木)です。