



一日一日、日が暮れるのが早くなり、秋もそう長くないなあと感じる今日この頃です。食べ物もおいしい季節ということで自然の恵みに感謝する気持ちをも、子ども達にも伝えていきたいと思ひます。



収穫の秋

秋は実りの季節です。最近暑さもすっかり和らぎ、子どもたちの食欲もぐんと増してきました。

いも類、果物、魚、きのこなど、秋は美味しい食材がたくさんあります。旬の食材は栄養も豊富です。

例えば、さつまいもには食物繊維が豊富に含まれるため腸内の善玉菌を増やしてお腹の調子を整え、便秘予防に役立ちます。

秋の味覚を存分に味わって、風邪などに負けず、毎日元気いっぱいにご過ごしましょう！

10/19 (木) に さつまいも 堀りを行いました。土に触れ、一生懸命収穫する子ども達の笑顔が、とてもキラキラしていました。

がんばったよー！



スイートポテト (みたらしあん)

〈材料〉 10 個分

・さつまいも	200g	【みたらしあん】	
・砂糖	15g	・しょうゆ	25g
・バター	15g	・みりん	25g
・牛乳	10g	・砂糖	大さじ 1.5
・黒ゴマ	適量	・水	大さじ 1
・バター	適量	・片栗粉	大さじ 0.5

〈作り方〉

- ① さつまいもは皮をむき 1 cm 角に切って水にさらし、水気をきって電子レンジ (600W) で 4 分加熱する。
- ② 熱いうちにマッシャーやフォークで潰し、砂糖、バター、牛乳を入れてよく混ぜる。
☆さつまいもを裏ごししてから混ぜるとよりなめらかに仕上がります！
- ③ 10 等分にして厚さ 1.5 cm 程度の円形に成型する。
- ④ フライパンにバターを熱し、③を焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ フライパンにみたらしあんの材料をすべて入れ、とろみがつくまで加熱する。
- ⑥ ④に⑤をかけて最後に黒ゴマを飾る。

