

給食便り

こども園 いしはら
2023.10.25(水)
給食室 No.217

いただきますーす！！

今年の夏は例年に無く猛暑が続き残暑も厳しいと言われてきましたが、だんだんと寒さがまし一気に秋らしくなりましたね。そんな季節の変わり目は朝晩の温度差が出やすいので体調管理をしっかりとるようにして下さい。秋になると美味しい食材が出てきます。しっかり食べて寒さに負けない身体作りをしましょう！！

10月の行事 「ハロウィンランチ」

- *ハンバーグ
- *マカロニサラダ
- *パンプキンスープ

ハンバーグにチーズをのせてお化けを作りました。スープにはハロウィンらしいクルトンをつけました。



お芋掘りの季節になりました！！

持ち帰ったさつま芋は、いつもどうしていますか！？

さつま芋は収穫した直後よりも、少し時間を置くと甘みが増えて美味しくなります。掘りたてのさつま芋は水分が多い上にほぼデンプンでできており甘みの元である麦芽糖がほとんどなく収穫から時間を置くことで「追熟」といって、デンプンが糖分に変わり甘みが強くなります。

一般的には、収穫してから追熟の進んだ2週間後頃から甘みが出てきて食べ頃と言われています。

軽く泥を落としたあと土が乾いたら新聞紙に包み風通しのよい冷暗所で保存します。洗わずに土を少し残した状態で保管しましょう。水で洗うことで水分を吸収してしまいカビが生えて痛みやすくなります。



園で作っているさつま芋レシピを紹介します！！

『さつま芋ご飯（おにぎり）』

米 さつま芋 昆布 塩
・さつま芋は皮ごとコロコロに切って炊き込む。
*お好みで黒ゴマを混ぜてください。



『さつま芋サラダ』

さつま芋 人参 きゅうり マヨドレ
・野菜はコロコロに切って茹でる。
・マヨドレと和える。
*りんごジュースを入れた味付けも好評です！！



『さつま汁』

さつま芋 人参 大根 油揚げ
ねぎ みそ だし汁
・根菜はいちょう切りにし、油あげ・ねぎは細かく切る。
・だし汁で煮てみそで味付ける。
*具たくさんにすると美味しくなります。



『スイートポテト』

さつま芋 砂糖 バター 牛乳 卵
・さつま芋は皮をむいて茹で熱いうちに砂糖とバターを入れてつぶす。
・あら熱がとれたら卵と牛乳を混ぜる
・成形して焼く。
*卵黄で照りをつけたり、黒ごまをのせてもいいです。

