

給食だより

10月になり秋も本番です。暑さも落ち着き過ぎやすくなりました。保育園でも子どもたちはたくさん遊んで食欲もわいているようです。園でもお芋やキノコなど旬の食べ物を献立に取り入れています。たくさん食べて『秋の味覚』を味わってください。

社会福祉法人尚徳
保育園神田ベアーズ
令和2年度 10月
栄養士

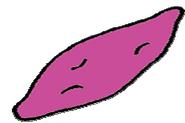


サツマイモ

中がホクホクでそのままでも甘いサツマイモ。サツマイモが甘いのはエネルギーの素になるでんぷんが、アミラーゼという酵素のおかげで糖に変わるからです。ビタミンやカリウム、食物繊維も多く含まれています。

・サツマイモの種類と特徴

- 【ベニアカ（金時）】皮の色・形が整っていて味も甘くておいしい。「きんとん」などによく使われます。
- 【ベニハヤト】カロテンやビタミンCが多く含まれています。
- 【コウケイ】育てやすく、全国で作られています。
- 【ベニアズマ】甘みが強く、味が良いです。全国で作られます。
- 【サツマヒカリ】あっさりとした甘みが特徴です。貯蔵性にたけています。
- 【エレガントサワー】苦みが少ないです。サラダやつくだ煮、炒め物などにしても食されます。
- 【アヤマラサキ】アントシアニン色素の影響で色は紫色です。低糖質で甘さが控えめです。
- 【コガネセンガン】たくさんとれ、かりんとうやイモあめなどにも使用されます。



☆おいしいサツマイモの見分け方☆

皮の色が鮮やかで、ふっくらとした形のものがおいしいといわれています。持ってみて、ずしりと重みがあり、ひげ根は均一に並んでいるものが良いです。甘さのチェックは軸の部分に注目です。軸から蜜が出ていたら完熟して甘みが増しています。



ご飯と日本の食文化

日本では、昔から田んぼを耕して、イネを育ててきました。イネから作られるご飯は日本の古くからの食文化です。

10月になり新米の季節にもなりました。新米は水分を多く含み粘りやツヤ・香りもよく、より一層おいしいです。近年パン食が増えてきているといわれていますが、新米が出回ってくるこの時期に、ぜひ炊き立てのご飯を食べお米のでんぷんを含んだ甘みを味わってみてください。

先月の人気メニュー

スコーン

9月10日・24日の午後おやつで提供しました。さっくりとした食感で子どもたちもたくさん食べていました！！

5人分（ミニサイズ10個分）
ホットケーキ粉…100g
バター…60g
牛乳…30g

- ①ホットケーキミックスに柔らかくしたバターを加え木べらなどでさっくり混ぜる。
- ②牛乳を加えて混ぜる。
- ③生地をひとまとめにして綿棒などでのばしてクッキー型で抜く。
- ④200度に予熱したオーブンで約12～15分焼く。
- ⑤粗熱を摂ったら完成。

