



10月号

みどりの丘こども園

栄養士 青木 美優

調理師 小坂 真奈美

いよいよ本格的な秋の始まり、秋は実りの季節です。日中も過ごしやすく、こどもたちは活動量も増え、食欲もぐんと増し、心身ともに成長する時期でもあります。おいしい秋の食材がたくさん出回ってきます。旬の食材は栄養も豊富です。旬のおいしい食材を食べ、たくさん遊んで、睡眠をとって元気に過ごしましょう。

### つぶして混ぜよう！ スイートポテト

#### 材料（4個分）

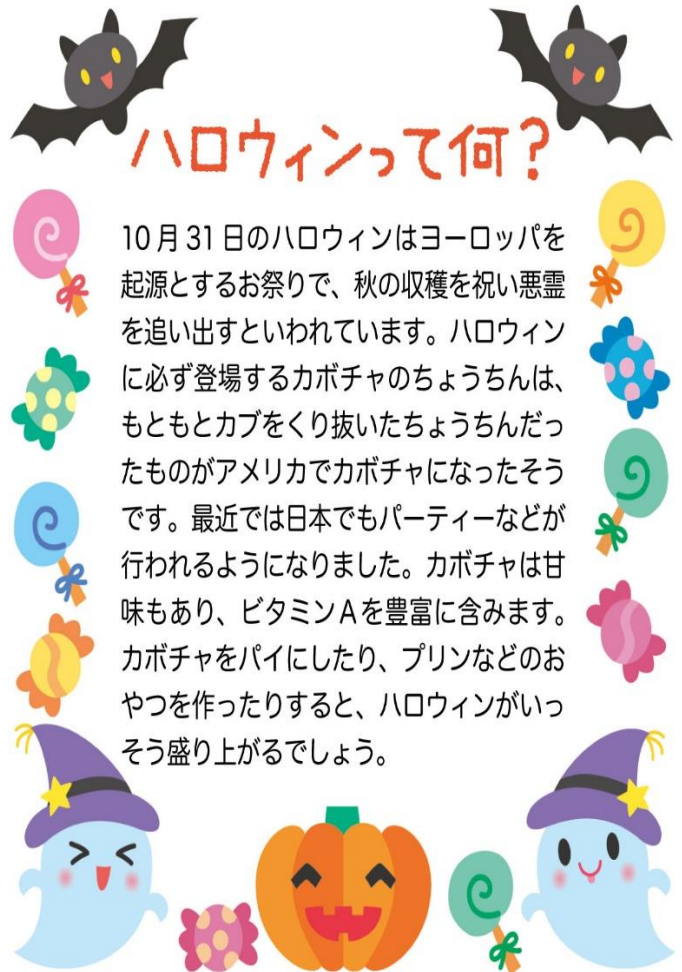
さつまいも…約 250 g	砂糖…15 g
（小 1 本）	牛乳…30 g
バター…15 g	卵黄…1/2 個

#### 作り方

- ①さつまいもがやわらかくなるまで蒸す。  
（焼き芋にしたり、レンジでやわらかくしたり、お湯でゆでたりしたりしてもよい）
- ②①のさつまいもの皮をむく。（①と②は逆でも可）
- ③さつまいもをつぶす。
- ④バター、砂糖、牛乳をさつまいもに混ぜて、よく練る。
- ⑤④を 4 等分にする。
- ⑥⑤をアルミカップに入れ、形を整える。
- ⑦卵黄を溶き、⑥の表面に塗る。
- ⑧⑦を天板に並べる。
- ⑨約 180℃に温めたオーブンで 15 分ぐらい焼く。  
（表面に焼き色がつく程度。オーブントースターで焼く場合は、5 分程度）

#### ポイント

アルミカップではなくラップで包んで、茶巾しぼりのように、ラップを寄せ集めたところをギュッとしぼると、丸くなります（焼くときはラップを取ります）。



### ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがもっと盛り上がるでしょう。

### バイキング給食開催について

**10月24日(木)**に年長さんは、バイキング給食があります。その日の給食は年長さんだけの特別メニューです。

お楽しみに！



#### ～お知らせ～

10月より給食の展示を再開いたします。

日程	4日	未満児の量
	31日	以上児の量

時間 14時～19時

場所 保育園部玄関前