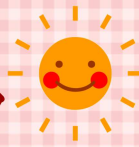




トムソーヤ

令和3年10月12日発行



日中も過ごしやすくなり、すっかり「秋本番」を迎えました。秋!・10月!といえは皆さんは何をイメージしますか。うんどう会?紅葉?をイメージする方もいると思いますが、「芋掘り!」と応える方も多いのではないのでしょうか?

保育園では今年は11月上旬に芋掘りを行います。毎年、芋ツルを2~3人で引っ張ったり爪の中まで真っ黒(土色)になりながら芋を掘ったり、時には飛び出してきた虫にびっくりしたりと、とても賑やかです。なかなか獲れないお芋と畑で格闘した後に「見て~こんなに大きいのが獲れたよ~」と教えてくれる子どもの表情はとても誇らしげです。お家に持ち帰りお母さんに調理してもらったり、給食やおやつの食材として「秋の味覚」を楽しんでいます。



今年の様子



さつま芋を食べよう!!

さつま芋の品種

ひとくちに「さつまいも」と言っても、世界では3000~4000種類、日本で正式に登録されているだけでも60品種あるそうです。食感も多用にありますが、ほくほく系とねっとり系、みなさんはどちらがお好きですか?

ほくほく系

紅あずま・紅さつま
鳴門金時・五郎島金時
パープルスイートロード

ねっとり系

安納芋・紅こがね
クイックスイート
紅はるか・紅天使

栄養と効果

ビタミンCやEを多く含みます。ニキビや肌荒れを改善、食物繊維を多く含み腸内環境を整え、便秘の改善予防に期待がもてます。風邪の予防やむくみ防止にも効果があると言われてます。

→その他にも、甘太くん、いもジェンヌ、大栄愛娘(たいえいまなむすめ)…といったちょっと気になる名前のさつま芋もあります。ぜひ、調べてみて下さい。

保育園の人気メニュー

『さつまいものおやき』

(9~11ヶ月食)

材料【2個分】

- ・さつま芋 25g
- ・鶏ひき肉 10g
- ・玉ねぎ 10g
- ・塩 ひとつまみ
- ・油 少々

作り方

- 1、さつま芋は皮を剥き柔らかくなるまで茹で玉ねぎはみじん切りにする。
- 2、ボウルにさつま芋、鶏ひき肉・玉ねぎ・塩を入れ、よく練ったら小判型にする。
- 3、薄く油を引いたフライパンを火にかけて両面を焼く。



鶏ひき肉・玉ねぎは
予め茹でておく
簡単に作れます。

『さつま芋のカラフルサラダ』

材料【約4人分】

- ・さつま芋 150g
- ・きゅうり 50g
- ・人参 40g
- ・マヨネーズ 30g(大さじ2)
- ・塩 少々
- ・コショウ 1振り

作り方

- 1、人参・きゅうり・さつま芋はコロコロ(大体1cm位の角切り)にする。
- 2、さつま芋はよく洗い5分程水に浸ける。
- 3、人参6分、きゅうり1分、さつま芋5分茹でる。(人参・きゅうりは水にさらす。さつま芋はザルに上げ粗熱をとる)
- 4、人参・きゅうりは水気をとり、粗熱がとれたさつま芋と一緒にボウルに入れる。
- 5、分量の塩・コショウ・マヨネーズをボウルに入れ全体を合わせる。
- 6、冷蔵庫に入れ食べる直前まで冷やしておく。

3歳以下のお
さんが食べる時
は、もう少し小
さめの角切りに
してあげて下さ
い。



11月の園庭開放



雨天中止

11月10日(水) 申し込み締め切り11月5日(金)

11月24日(水) 申し込み締め切り11月19日(金)

時間：11時から12時



- * 1回3組まで。電話にてお申し込みください。
- * 感染症の流行により、中止になる場合もあります。詳細は、保育園にお問い合わせください。

多摩小ばと保育園 こばとCLUB

八王子市石川町3279番地

TEL 042-(642)-9300 担当 宮澤 岩崎

