



給食だより



2024年 10月

さんいく保育園清澄白河



食育の風景

芋掘り&さつまいもチップス試食（はと組）

4月末に苗植えをしたさつまいも（紅はるか）を9/26に収穫をしました。収穫したさつまいもは揚げて、さつまいもチップスにして試食を行いました。

子どもたちからは「美味ーい」「甘い」と大好評でした!!!



～今月の食育～

10/25（金） わかめおにぎり作り（ろば組）



今月が旬の食材

りんご



さば



主な旬は10～12月です。りんごは品種が100種類ほどあり、「ふじ」「つがる」「王林」が代表的です。持った時に重さがあり、赤くハリがあるものは新鮮で美味しいとされています。

10月～12月が旬とされています。秋から冬にかけて脂がのり美味しくなることから「秋さば」「寒さば」と呼ばれます。

秋も深まり木々も紅葉する時期を迎えました。

秋と言えば「食欲の秋」ともいわれるほど美味しい食材が沢山出回ります。さんいく保育園の給食も柿や鮭、炊き込みごはん等秋の味覚が楽しめる献立になっています。
美味しいご飯を沢山食べ、風邪に負けない元気な身体を作りましょう！

サツマイモについて知ろう

さつまいもの美味しい季節になりました。

さんいく保育園のはと組さんは9/26に芋掘り・試食を行いました。少しずつお店にも美味しいさつまいもが出てきます。さつまいもについて詳しくなって、よりこの時期を堪能しましょう！

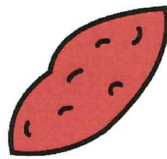


【歴史】

1600年ごろ、中国から琉球王国（今の沖縄県）に伝わりました。そこから薩摩藩（今の鹿児島県）へと伝わり全国に広がりました。さつまいもは別名「甘藷（かんしょ）」と言います。薩摩藩から関東地方に伝わった際、薩摩藩から来たことで、「さつまいも」と呼ばれるようになりました。

【美味しいさつまいもの選び方】

さつまいもは
①色が均一
②ずっしりと重みがある
③凸凹が少なく、ひげ根の生えていないもの
この3つが美味しいものだと言われています。



【栄養素】

- ・食物繊維：特に不溶性食物繊維が豊富で、便秘促進、便秘改善の効果があります。
- ・ビタミンC：イモ類の中で皮膚や最も多く含まれています。ビタミンCは加熱すると破壊する特性がありますが、さつまいもはでんぷんによって保護される為、破壊されにくいです。
- ・ヤラピン：さつまいもにしか含まれていない成分で、切ったときに出てくる白い液体がヤラピンです。腸の動きを促進・便を柔らかくし老廃物の排出を助けてくれます。