



2019年 11月 1日
かすみ台第二保育園
栄養士 冨永 奈々

秋が深まってきました。まもなく冬の足音も聞こえてきます。今月 23 日は勤労感謝の日です。農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や配送をしたり、食事を作ったりしている人たちなど、いろいろな人たちの働きがあることで毎日食事をすることができます。感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」をいう習慣をつけましょう。

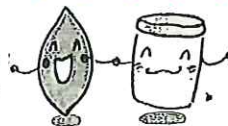


地場産物がおいしい給食に！

保育園の給食には、地域の生産者の方々が丹精込めてつくった様々な地場産物を取り入れています。献立に地場産の食材が使われた日は、1階エントランスに展示されている給食とともに掲示させていただいております。これからの時期は冬野菜が多く使用されます。自分の住む地域で作られる地場産物を知るとともに、ぜひご家庭の食卓にも積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。



つくってみよう！さつまいもメニュー



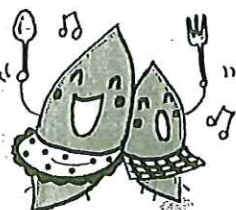
☆さつまいもごはん☆

材料/4人分
(大人2人・子ども2人)

さつまいも ————— 1/2本
米 ————— 2カップ
黒ごま ————— 少々

作り方

- ① 米を洗い、炊飯器2合の水分目盛りより1～2mm多く水分を足しておく。
- ② さつまいもは皮をむき、1cmくらいのサイコロに切って水につけ、アクをぬく。
- ③ ②を①に加え、ふつうのごはんと同様に炊く。
- ④ 炊きあがったら器に盛り、ごまをふる。



☆さつまいもサラダ☆

材料/4人分
(大人2人・子ども2人)

さつまいも ————— 1本
きゅうり ————— 2本
マヨネーズ ————— 大サジ4

作り方

- ① さつまいもは皮をむき、1.5cm角に切り、水にさらしておく。
- ② きゅうりは0.5cm厚さのいちょう切りにし、塩もみしておく。
- ③ ①をゆでる。
- ④ さつまいもの中まで火が通ったらザルにあげ、水気をきっておく。
- ⑤ ④が冷めたらボウルに入れ、水気を絞った②を加えてマヨネーズで和える。

保育園の畑でもさつまいもが収穫出来ました！

ワンポイント・アドバイス

ポテトサラダにあきた方、ぜひチャレンジしてみてください。さつまいもときゅうりが、意外に合います。