



旬の食材と献立



●小豆

あんこの元となる小豆は、鬼が苦手な赤色であることから、悪いものを払う力があると言われています。身体を作るたんぱく質やお腹の調子を整える食物繊維、疲労回復に役立つビタミンB群など、身体に必要な栄養素も豊富に含まれています。今月は小倉サンドや小豆ドーナツなど、子どもにも食べやすいおやつで登場します。



献立の紹介



行事に合わせたメニューを多く取り入れています。

- お正月のおせち料理にちなみ、松風焼き・炒めなます・ごまめを入れました（6日）。
- 七草粥にちなみ、すずな（かぶ）とすずしろ（大根）を使った雑炊を入れました。（7日）。
- 11日の鏡開きにちなみ、もち米を使ったひじきおこわを入れました（9日）。
- 小正月にちなみ、小豆を使った小倉サンドを入れました（15日）。



食材紹介

いろいろな おいも

4歳児クラスと5歳児クラスで12月はいろいろな「芋」の紹介をしました。写真上右から右回りに長芋、さつまいも、里芋、じゃがいも、やつがしら、海老芋です。海老芋、やつがしらは里芋の仲間で、おせち料理にもよく使われます。



それぞれのお芋の名前と、使われている料理を聞いてみました。「じゃがいもは？」「カレーに入ってる！」「里芋は？」「味噌汁に入ってる！」「さつまいもは？」「焼き芋！」「長芋は食べたことある？」「あるよ、ごはんにかけてしょうゆで食べた！」

子どもたちが食材と食材の名前、料理がちゃんと結びついていたので、ちょっと驚きました。芋類は炭水化物が多い一方で食物繊維、ビタミン、ミネラルなども豊富に含まれています。

調理保育：スイートポテトづくり

スマイルフェスティバルの余韻もまだ冷めやらぬ12月16日に、5歳児クラスは「スイートポテトづくり」をしました。調理保育も2回目となり、エプロンや三角巾を身につけることもスムーズにできるようになってきました。給食室でさつまいもを蒸してもらい、ジッパー付きの袋に一人分ずつ入れて手でつぶし、バター、砂糖、スキムミルクを入れて袋の上からモミモミよく混ぜたら、袋から出して好きな形に丸めて、給食室のオーブンで焼いてもらって完成！！さつまいもをつぶすのに意外と力が必要なことや、袋から落とさないように取り出して成型するのは案外難しいことなど、子どもたちにはいい経験になったことと思います。まんまるや、おせんべいのように薄いもの、様々な形の個性豊かなスイートポテトが焼き上がり、みんな笑顔で完食しました。

さつまいもはほくほくして甘みがあるので、焼き芋、天ぷら、お菓子、煮物など、幅広い料理に使われます。ビタミンやカリウム、食物繊維が豊富で、便秘予防に効果があり、冬に向けての風邪予防や、かさかさになりがちな肌荒れの予防も期待できます。11月には保育園のとなりの芋畑でさつまいも掘りもしましたが、ご家庭ではどのように調理されましたか？スイートポテトも簡単に作れるので、ぜひ作ってみてくださいね。