



食育だより



～認定こども園どんぐりの家 保育園ゆりかごの家～
令和5年度10月号

食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋、楽しみの多い季節がやってきました。
さんまやさつまいも・きのこなど秋の旬の味覚を、楽しみましょう。



～食育教室の様子～



トマト・きゅうり・なす・ピーマン・おくらを栽培し、給食でたくさん食べました。

また、食育教室で園児と一緒にピザを作りました。

前日に、グループに分かれて「おいしくな～れ」と言って生地をみんなでこねて、1日冷蔵庫で発酵させ、2日目は1人1人が一生懸命成型しました。野菜をいっぱい乗せてる子、具材を綺麗に並べてる子など、1人1人個性のあるピザが出来上がりました。

自分で育てた野菜で作ったピザはやっぱり格別ですね。笑顔いっぱい「おいしい！」と言って食べてくれました。

ピザやパン作りは、発酵する作業があるため時間や手順などが多くて大変ですが、食べている園児の笑顔を見て、嬉しい気持ちになりました。

さつまいもって、すごい！

これから芋ほりなどで、さつまいもを食べる機会が多くなると思います。天ぷらや煮物・スイートポテトなど、いろいろな調理のレパートリーがあります。

いも類は食べてすぐエネルギー源になるので、エネルギー消費が多い子どものおやつに最適です。ビタミンやカリウム、食物繊維などが豊富で便秘予防にもなり、さつまいもの皮には栄養が多いので皮ごと食べるのがオススメです。



～人気おやつレシピ～

ポテサラパン

(材料) 6人分

[ピザ生地]

強力粉 150g
塩 3g
砂糖 25g
ドライイースト 小さじ1/2
豆乳 100cc
油 10g



[ポテトサラダ]

じゃがいも 大1個(140g)
玉ねぎ 1/8個(30g)
ハム 1～2枚
砂糖・塩 各適量
マヨネーズ 大さじ3

① ナイロン袋に強力粉・砂糖・塩・ドライイーストを入れ、人肌くらいに温めた豆乳・油を注ぎ入れ生地が、まとまるまでこねます。

② 冷蔵庫に入れ発酵する。
※時間は、12～18時間が目安。

③ 冷蔵庫から取り出して生地を常温で、もどす。こぶしで押してガス抜きをする。

④ [ポテトサラダを作る]
じゃがいもはゆがいて潰し、玉ねぎは薄切りにし電子レンジで温めしんなりさせる。ハム、砂糖、塩、マヨネーズを入れ味を整える。

⑤ 台に打ち粉をして、生地を長方形にのばす。ポテトサラダをのせ、渦巻き状に巻き、輪切りにする。

⑥ ラップをかけ30℃を保つ場所(オーブンの発酵機能や湯せんをする)で40～50分二次発酵をする。

⑦ 180℃のオーブンで12～15分焼く。