



清水台幼稚園
小規模保育つぼみ
平成 30 年度

食育通信



食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、様々な楽しみのある季節がやってきました。秋は旬の食べ物が豊富に出揃い、過ごしやすい気候も相まって、食欲が増してくるかと思えます。たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚も存分に味わいたいものですね。



旬の食材

◎秋は、新米や人参のほか、カボチャやきのこ類、いも類なども旬をむかえます。

人参 全国から一年中出荷されているが、旬のもの(10~12月)は甘みが増し、栄養価も高い。免疫力を高め、がんや心臓病の予防に効果抜群なカロテンを豊富に含んでいる。おいしい見分け方は、オレンジ色が濃く、先端は丸みを帯びているものを選ぶと良い。



◇人参ポッキー◇

<材料> 約 30 本分

人参 1/4 本(すりおろす)、小麦粉 150g、砂糖 40g、マーガリン 60g、レモン汁 小さじ 2

<作り方> ※オーブンは 180℃で余熱しておく。

- ①ボウルにマーガリンと砂糖を入れ、すり混ぜる。人参とレモン汁も加え、よく混ぜる。
- ②小麦粉をふるいながら入れ、ヘラでさっくりと混ぜる。(生地がゆるいようなら小麦粉を適量加える)
- ③粘土遊びの要領で、両手で食べやすい長さの棒状にのばしていく。オーブンで約 10 分焼く。

9/19 お月見だんご

十五夜にちなみ少し早いですが、お月見だんごを食べました。年長・年中・年少組さんは白玉だんご、キョミ一組・つぼみさんはお豆腐だんごを用意しました。



●黄色は南瓜で色付けしました。右はお豆腐だんごです。

◇お豆腐だんご◇

<材料> 約 30 個分

木綿豆腐 150g(絹でも可)、白玉粉 150g、砂糖 30g、水適量

<作り方>

- ①ボウルに水以外の材料を入れ、よく混ぜる。耳たぶくらいの固さになるまで水を少量ずつ加えながらこねる。
- ②沸騰したお湯でゆでる。
- ③だんごが浮かんできたら氷水を張ったボウルにあげる。

9月のクッキング



9/14 年長組 人参型抜き



9/7 年中組 胡瓜スライス



9/18 年少組 青梗菜ちぎり

お誕生日会おやつ(9月)



バナナコッタ

☆今月の予定摂取量☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
清水台幼稚園	442kcal	16.8g	10g	695mg	110mg	1.9mg	230μg	0.33mg	0.22mg	35mg	4.4g	1.6g
小規模保育つぼみ	372kcal	14.5g	10.5g	585mg	176mg	1.7mg	167μg	0.24mg	0.27mg	25mg	3.2g	1.3g