



# 給食だより 11 月号

**Ajisai  
Active  
Attractive**



運動会も終わり秋本番、紅葉が美しい季節となりました。子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えると言われています。保育園でも運動会を境に食べる量が増えてきました。季節の食材を存分に味わって、これから迎える寒さに備えましょう。

## ★食育★

先日みらい組ときずな組がさつま芋の芋掘りをしました。芋掘りをする前にイラストの紙芝居を見て、根の生え方、さつま芋がどういう風に実っているかなどを学び、芋ほりをするのが益々楽しみになっている様子でした。

収穫したさつま芋は、10/20 日(金)スイートポテト(きずな組クッキング)、23 日(月)みらい組(くさつま芋モンブランのクリーム)で食しましたが、お店で売っているさつま芋よりも甘味は少ないものの、自分たちで収穫したさつま芋ということで、とても喜んで味わっていました。みらい組ときずな組はさつま芋を使用したクッキングを行い、秋の味覚を感じられたのではないのでしょうか？

## 食べごよみ

### 赤飯

七五三やお祭り、お祝い事などの吉事に赤飯を炊く風習は、今では一般的になりました。昔は、赤色には邪気をはらう効果があると信じられ、凶事に赤飯を炊いて食べていたものが、反転したという説があります。味付けには地方性があり、北海道では甘納豆を加えたり、東北地方ではザラメ、砂糖などを加えて甘くしたりします。また、関東では、小豆は腹が破れやすいことから縁起が悪いとして、主にささがけが使われます。

食べ  
ごよみ

## りんごを食べて医者いらず

りんごは、アレルギーを引き起こすヒスタミンを減らし、アレルギー疾患を予防する効果があるといわれています。他にも動脈硬化・高血圧など生活習慣病の予防や、腸の消化吸収を促して便秘を予防する作用もあります。ただし、体によいからと食べ過ぎは禁物。果物に含まれる糖分も、とり過ぎると肥満につながりますから、注意しましょう。

## ★アップルケーキ 5人分 ★

- \* りんご 1/2 個
- \* バター 大さじ 3 と 1/2...溶かしておく
- \* 砂糖 大さじ 3 と 1/2
- \* 小麦粉 大さじ 7 \*ベーキングパウダー 小さじ 1/3
- \* 卵 M 1 個

- ①りんごは、よく洗い皮ごと くし型に切り薄くスライスする。
- ②砂糖、バターをすり混ぜ、そこにかくはんした卵を少しずつ加えて混ぜる。
- ③②に小麦粉をふるい入れ混ぜ、最後にりんごを入れてざっくり混ぜる。
- ④カップに生地を入れて 170 度で 20 分位焼く。  
竹くしを刺して、生地がつかなければ焼き上がり。