



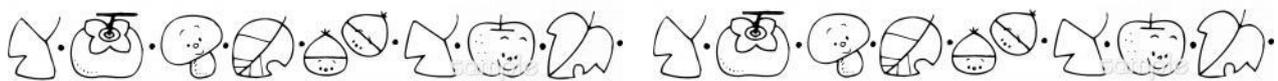
No. 2

法光院こども園 2020年10月19日発行

杉本 足立

<https://www.houkouin.com/>

朝晩を通してずいぶんと涼しくなり、秋を感じる季節となりました。秋といえば「食欲の秋」ですね！柿や梨、さつまいも、さんまなど秋にはたくさんのおいしい旬の食材があります。元気に体を動かして、お腹を空かせて秋の味覚をおいしくいただきましょう♪



～食べ物から旬を感じよう～

「旬」……という言葉はよく耳にしますね。「しゅん」とはその食べ物が一番多く穫れる時期であり、一番おいしい時期でもあります。また、栄養価が高いうえ、たくさん出回るので比較的安く入手できます。「いつでもあるから食べたいものを選ぶ」のではなく、「旬のものを優先して食べる」という食生活を心掛けましょう。



さつまいもの栄養



風邪予防や疲労回復、肌荒れなどに効果のあるビタミンCを豊富に含みます。さつまいものビタミンCは加熱しても壊れにくく体に摂り入れやすい栄養素です。また、皮には抗酸化作用のポリフェノールや、便秘解消作用のある栄養素も含むので、焼き芋などは皮ごと食べることをおすすめします♪

新型コロナウイルスの影響により、保育園でのクッキング保育が少なくなりましたが、できる範囲で取り組んでいます。実際に食材に触れたり、調理をすることで「食」に対して興味を持つことにつながります。そこで、ご家庭でも簡単に作れる保育園で人気のおやつレシピをご紹介します。ぜひ、親子でチャレンジしてみてください!!

★豆腐のもちもちパン★

〈材料〉作りやすい分量

- ・ホットケーキミックス…300g
- ・豆腐 ……300g
- ・砂糖(お好みの量) ……70g

〈作り方〉

- ① ビニール袋に豆腐を入れて袋の上から手でつぶす。
- ② ①に豆腐、砂糖も入れてよく混ぜる。
- ③ オーブンシートの上に、スプーン2本を使って適当な大きさに落とす。
- ④ 170℃に余熱したオーブンで約13分焼く。

ビニール袋の上からなので乳児さんでも楽しめます♪

★ちんすこう★

〈材料〉作りやすい分量

- ・小麦粉 ……140g
- ・砂糖 ……60g
- ・サラダ油 ……60g

〈作り方〉

- ① ボウルにすべての材料を入れ、ひとかたまりになるまでこねてまとめる。
 - ② 型で抜いたり、手で好きな形に成形する。
 - ③ 170℃に余熱したオーブンで約15分焼く。
- ※ちんすこうとは、沖縄県の伝統的な菓子の一つです。保育園ではラードを油に替えて作ります。

親子で型抜きを楽しみましょう♪