

食育だより

令和4年度9月わかばみや保育園

小澤 菜摘

眩しかった夏の陽ざしも秋風とともに和らいできました。わかばっこ農園では、毎日のように採れていたきゅうり、ピーマン、なすの収穫は終わりを向かえました。6月に植えた秋の野菜のさつまいもはぐんぐんとのびています。そして新たに冬野菜の準備が始まります。様々な野菜が大きくなって子ども達と収穫できるのが楽しみです。

お月見



お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごやさといもなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされているすすきや秋の七草をお供えます。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。



9月1日は防災の日

園では7日に防災食を実際に給食で提供します。ご家庭でも防災グッズの用意や点検をしてみてくださいね。



お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

<旬の食材>

さつまいも、新米、くり
しめじ、まつたけ、かつお
鮭、さば、ぶどう、しいたけ



<小松菜とお芋のカップケーキ>



●材料●4人分

- ・小麦粉…50g
- ・小松菜…15g
- ・さつまいも…70g
- ・無塩バター…20g
- ・砂糖…35g
- ・生クリーム…30g
- ・卵…1個
- ・ベーキングパウダー…1g

●作り方●

- ①小松菜は茹でてしっかり水を切り、フードプロセッサーで細かくしておきます
- ②さつまいもは1cm角に切り、電子レンジ又は茹でて柔らかくしておきます
- ③バターは電子レンジで少しずつ加熱し溶かします
- ④ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーでよく混ぜ、砂糖を3回に分け入れ、その都度よく混ぜます
- ⑤④に溶かしたバターを入れ、よく混ぜ、生クリームと①の小松菜も入れ、混ぜます
- ⑥⑤に小麦粉とベーキングパウダーを合わせたものをふるい入れ、ゴムベラに持ち替え、さっくりと混ぜ、さつまいもも入れ軽く混ぜます
- ⑦カップに生地を8分目まで入れ、180℃のオーブンで13~18分焼き、竹串を刺して何もついてこなければ完成です