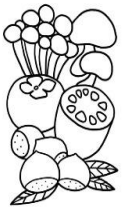




暑かった夏、食欲の低下からくる夏バテが心配だった時期が終わり食欲の秋がやってきました。秋の味覚としては、芋類、果物、魚、きのこなど、おいしい食材がたくさんあります。旬のものは栄養も豊富なので、存分に味わって風邪などに負けず元気いっぱい過ごしてもらいたいです。

食育活動 ～姿勢のお話～

9月は食事の際の姿勢のお話をしました。「お腹と机の間はグー一つ分」、「背中はピーンツと伸ばす」、「足は床にピタツとつける」、『グー・ピーンツ・ピタツ』を合言葉に姿勢を正しました。子どもたちは、先生の様子やイラストを見て上手にできました。正しい姿勢はマナーだけでなく、消化吸收のためにも大切で、日頃から心掛ける必要があります。日頃子どもたちは聞いたことを思い出して姿勢を正しています。これからも、みんなで意識をしながら食事をしていきたいです。



かんころの作り方

材料 作りやすい分量

- 干し芋・・・150g
- さつま芋・・・50g
- 塩・・・小さじ 1/2
- 小豆(炊いたもの)・・・60g



作り方

- ① 鍋に干し芋とさつま芋を入れて、浸るぐらいの水を入れる。沸いたら火を弱めて、アクをとりながら 40 分程度炊く。※かき混ぜない。
- ② 柔らかくなったら水を捨て、マッシャーなどでつぶす。
- ③ 炊いた小豆に塩をまぶして馴染ませる。②に入れて 5. 6 分練るようにして火を入れる。
- ④ 食べやすい大きさに茶巾絞りにして器に盛り付ける。

郷土料理紹介

全国には滋賀のほか、大阪、岡山、愛媛、熊本、長崎にもスポキッズの関連施設があります。子どもたちに様々な郷土料理を知ってもらう機会になるよう、毎月一品ずつその土地の郷土料理を献立に取り入れています。左記のレシピは、先月提供した愛媛県の郷土料理「かんころ」です。甘くておいしい干し芋を使ったおやつで子どもたちはあっという間に完食しました。

10月は熊本県の郷土料理「かすよせ」を予定しています。

さつま芋のとくちょう

煮たり焼いたりしたさつま芋の甘みは、“βアミラーゼ”という酵素によって、でんぷんが麦芽糖に変化したものです。「石焼」や「オーブン」で調理することの利点は、ゆっくり加熱できることです。長時間、50～75℃で加熱することでよりよく酵素が働き、甘みが増します。

食の記念日

10月16日 世界食糧デー/1945年10月16日に国連食糧農業機関(FAO)が創設されたことを記念し、国連により1981年から定められました。世界には食べ物がなくて困っている人がたくさんいます。食糧不足について一度みんなで考えてみましょう。

11月7日 鍋の日/この日が立冬になることが多く、冬の到来を感じる頃で家族で鍋を囲んで団らんを楽しんでもらおうとの願いが込められて制定されました。