

# 給食だより 10月

認定こども園橋本保育所

さわやかな秋をむかえ、だいぶ過ごしやすくなりました。今月はいも掘りに、遠足にと楽しい行事がまっています。実りの秋、おいしい食べ物がたくさん出回ってきます。たくさん食べて、風邪などに負けず、毎日元気いっぱいにご過ごしてもらいたいですね。



## さつまいもは 食物繊維が豊富!

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。さつまいもごはんやさつまいもの天ぷら、さつまいものサラダ、おみそ汁の中に入れる、またおやつにやきいもやふかしいも、スイートポテトなどなど、今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりととりましょう。

保育所でも、お芋ほりの後、給食でいろいろなさつまいも料理が出てきます。

10月25日には、3,4,5歳児さんがさつまいもの茶巾絞り作りに挑戦します！簡単ですのでお家でも一緒に作ってみてください。

### さつまいもの茶巾絞り(6人分)

#### 材料

- さつまいも 中2本(400g)
- 砂糖 大さじ2~4(さつまいもの甘さによって調節)
- 牛乳 大さじ1~2

#### 作り方

1. さつまいもは皮をむき1cm幅に輪切りにして水にさらしてあくをぬく。
2. 鍋にさつまいもを入れひたひたに浸かるまで水を入れゆでる。
3. 竹串がスーッと通るくらいに茹でたら、ザルにあげ水をよく切り、鍋にもどしてつぶす。
4. 熱いうちに砂糖と牛乳を加えて練り混ぜる。
5. 粗熱が取れたら、6等分してラップで茶巾に絞る。

### 十三夜(じゅうさんや)

旧暦の9月13日から14日の夜を十三夜といいます。大豆や枝豆、栗を供えることから「豆名月」、「栗名月」ともいいます。

十三夜は十五夜に次いで美しい月だと言われているため、中秋の名月(十五夜)から約1カ月後に巡ってくる十三夜のお月見を昔から大切にされていて、十五夜または十三夜のどちらか一方しか観ないことを「片見月」「片月見」と呼び、縁起が悪いこととしていました。

今年は10月21日(日)です。  
19日に4,5歳児さんがお月見だんご作りをします!

