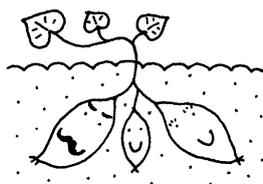


# じんぐん



じゃがいもで作るメニューをさつまいもで作ってみました！きな粉味です☆

## さつまいも、大収穫★

10月19日(水)にさつまいもの収穫を無事に終わりました。植えて間もなく苗の成長に心配していましたが、水やりや草取りをせっせと行い心配をよそになんと27.4kgの量を収穫でき、じゃがいもの26.8kgよりちょっと多い収穫に一安心しました。さつまいもは10月27日(木)収穫祭で焼きいも会にて食べました。午前中に石で焼いたさつまいもは甘～い香りで中はトロトロ。焼き上がったさつまいもを一口試食程度に食べ「おいしいね～」「おかわりくださ～い」の声。すぐに給食になったので、他のさつまいもは午後のおやつで食べ、大満足の焼きいも会でした。さつまいもの太いツルは、金平などにして食べることもできますが、今回は所長先生がリースとして作ってくれ現在乾燥中です。出来上がりが楽しみです。

## さつまいももち

<材料> 4個分

さつまいも 180g 片栗粉 15g 油適宜  
きな粉大さじ2杯 砂糖大さじ2杯

<作り方>

- ① きな粉と砂糖をあわせておく。
  - ② さつまいもは厚さ2cmくらいの輪切りにしてゆでる。
  - ③ 柔らかくなったら皮をむき、つぶす。
  - ④ 片栗粉を入れて、まとまるまでこねる。
- \*パサパサの場合は、水を適量いれると、上手くまとまります。
- ⑤ ③を丸め、フライパンに油をいれて焼く。
  - ⑥ 両面に焼き色をつける
  - ⑦ 焼きあがったらきな粉をかけて出来上がり

## ♡こどものおやつ♡

子どもの胃は小さく、消化器官の機能も未熟なので、すぐおなかがいっぱいになってしまい、3回の食事だけではエネルギーや栄養素の必要量をとりきれません。そこで、食事の合間のおやつが大切になります。おやつの量は1日に必要なエネルギー量の10～20%、未満児では100～200kcal、以上児では約150～300kcalが目安となります。通常の食事で不足しがちな芋類、乳製品、果物などがおすすめです。



### ★決まった時間にとるようにしましょう

おやつが食事にひびかないように時間と量を決めましょう。

### ★飲みものを添えて水分補給

水や麦茶などの甘みの含まないものがおすすめです。牛乳は、カルシウム摂取には有効ですが、飲みすぎはエネルギーの過剰摂取につながります。量を決めて飲むようにしましょう。

### ★自然の味を大切に

なるべく素材の味そのものを楽しみましょう。いろんなものを組み合わせることも大切です。