



# 給食だより



令和5年9月

朝晩は肌寒く感じられるようになり、さわやかな秋晴れに涼しい風や高く澄んだ空、本格的な秋の到来です。秋はたくさんの美味しい食材が旬を迎えます。10月の献立は旬の食材をたくさん取り入れ、子ども達が食から秋を感じられるようにしています。いよいよ明日は運動会。暑期中、一生懸命に練習に取り組む強くたくましい姿を見せてくれました。当日は子ども達の精一杯の頑張りを給食室のみんなで応援したいと思っています。



今回は、おやつがおにぎりの時にきりん組、くま組でおにぎりを自分で握ってもらいました。ラップにご飯を入れて包み、初めは「どうやってするの？」など戸惑っている子もいましたが、やり方を教えると、いろいろな形のおにぎりを子ども達はとても楽しそうに握っていました。きりん組になると、大きなおにぎりが出来上がり、あっという間に食べてしまっていました。自分達で握る事で満足感や自信につながり、食への興味や関心を持ってもらい、自分で食べようとする意欲や食べることが楽しいと思ってもらえたら嬉しいです。



今が旬のさつまいもは秋の味覚の代表でホクホクと甘みがあり、食物繊維も多く便秘にも効果的です。今回は、さつまいもを使ったおやつを紹介します。 🍠 スイートポテト 🍠 (5人分)

## ☆材料☆

- ・さつまいも 260g
- ・砂糖 35g
- ・生クリーム 35g
- ・バター 15g
- ・卵黄 10g

## ☆作り方☆

- ①さつまいもは皮をむいてゆでてつぶす。
- ②つぶしたさつまいもに砂糖、生クリーム、バターを加えて混ぜる。
- ③カップに入れて卵黄をぬり、190℃に余熱しておいたオーブンで15分焼く。

