

# 食育だより

## じゃがいもでクッキング

H30年11月  
赤前保育園  
さくらんぼ分園 給食室

おれんじ組のお友達が、じゃがいもを皮むきし、すりこぎやザルを使ってつぶしてくれました。「ポテトみたい☆」という声も聞こえました。さくら・ひまわり組のお兄さんお姉さん達のクッキングを羨ましそうにしていたそうなので、今回体験できて良かったですね♪ おやつで、いももちにしました。「もちもちしておいしい。」「おうちでも作ってみたい。」と楽しそうに食べていましたね。



## りんごに触れてみました

実物の大きなりんごを見ると、「おっきい!」とびっくりする声が聞こえてきました。りんごを持つと、「おもいね。」「かたいね。」など気付いたこととお話していました。小さく切ったりんごを袋の上からもみ、だんだん柔らかくなったり、甘いにおいがするの気付くと、「おいしそう。」とニコニコしていたもも・うめ・いちご組のお友達でした。りんごはジャムにしておやつ時間にみんなでおいしく頂きました。



## おうちでも作ってみよう! じゃがいももち

- 材料(1個分)  
じゃがいも 30g  
片栗粉 3g  
塩 少々  
サラダ油 適量  
砂糖 少々  
醤油 少々

- 作り方  
1、じゃがいもの皮をむき、ゆでてつぶします。  
2、片栗粉と塩を加え、よく混ぜます。  
3、小判型にし、油をひいたフライパンで両面焼きます。  
4、砂糖・醤油を絡め、お好みで刻みのりをのせて出来上がりです。

※裏面もご覧下さい。



## 旬を選んでよく見せよう・食べてみよう

流通の発展などにより、野菜や魚の「旬」の時期が忘れられ、1年中、いつでも、何でも、すぐに食べられるようになりました。しかし、こういった状況は食生活を豊かにしている反面、季節感をなくし、味わう感覚を鈍くしてしまいます。今こそ「旬」の味わいを食卓に!

「旬」の効用 ~旬の食材を食べるとなぜいいの?~

