



11月の 食育だより

2025 年度
相愛ひめぎ保育園
(山崎・田中・西田)

根野菜パワーで風邪予防🍷

旬の根菜…

人参、蓮根、南瓜、里芋、山芋、じゃが芋さつま芋、ごぼう、かぶ、だいこん、など

秋から冬においしくなる根野菜は、食べると血行が良くなり代謝をアップさせるので寒さをしのぎ身体を温め、健康維持のためにも効果的です。主にビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。また、風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めることと身体を温めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪予防になります。



「スイートポテトパイ」 つくりをしましたよ🎵

みんなで芋の苗から植えた畑のさつま芋が大きくなり、芋ほりをしました♪
秋の自然に触れ、収穫する喜びを感じた子どもたちでした(*´▽`*)
みんなで掘ったお芋で「スイートポテトパイ」つくりをしましたよ！
たんぽぽ・もも・さくらさんは茹でてあるさつま芋をビニール袋にいれて、
ギュッギュツとお芋を潰してくれました。袋を開けて覗いては
「あまーい匂いする♡」と教えてくれたり♪上手に潰してくれました♪

すみれ・こぎく・きくさんは茹でてあるさつま芋を潰して材料を入れて混ぜて餃子の皮に包んでくれました！「畑で掘ったお芋！」
「おいしくなーれ♪」と楽しそうに作っていました。
3時には給食室で揚げたスイートポテトパイを食べました。
「サクサクでおいしい♪」「お芋があま〜い♪」と大好評でした！
簡単なのでぜひご家庭でも一緒に作ってみてくださいね🍷



〈材料〉作りやすい分量

- ・さつま芋 中 1 個 (250g)
- ・牛乳 10cc
- ・砂糖 15g
- ・バター 10g
- ・餃子の皮 20 枚くらい
- ・油 適宜

〈作り方〉

1. さつま芋は皮をむいてコロコロに切り、茹でるか、レンジでチンして柔らかくする。
2. 熱いうちにマッシャーでつぶし、砂糖、バター、牛乳を加え混ぜる。
(柔らかさは牛乳で調整してほどよい硬さにする)
3. ②を餃子の皮で包み、油でカリッとなるまで揚げたら完成♪