10月の食育だより

2026 年度
相愛ひめぎ保育園
(山﨑・田中・西田)

10月13日は「さつまいもの日」

秋の味覚のひとつ『さつまいも』は江戸時代に「栗（九里）より（四里）うまい十三里（じゅうさんり）」と呼ばれていました。この「十三里」にちなんで 10 月 13 日がさつま芋の日に制定されました。江戸時代から人気のさつま芋は、ただ美味しいだけでなく、子どもの成長を支える栄養がたっぷり詰まっています。

・元気に動き回るエネルギーに「炭水化物」
子どもたちが毎日元気に遊ぶための大切なエネルギー現になります。

・おなかをすっきりさせる「食物繊維」
食物繊維が豊富で、お腹の調子を整えて便秘を予防してくれます



・風邪に負けない体に「ビタミンC」
さつまいものビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱しても壊れにくいのが直腸です。これからの肌寒い季節に向け、免疫力を高めてくれます。

美味しいさつま芋の「選び方」
①全体が鮮やかで濃い赤紫色をしていて、色ムラがないもの　②ふっくらと丸みがあり、ツヤがあるもの
③表面のくぼみ（ひげ根の後）が浅く少ないもの（深いものは繊維が固いことがあります）
④端の切り口に黒い蜜のような塊がついているものは、甘みが強い証拠です！

10 月 14 日(水)はお芋ほりに出かけます！
10 月 20 日(火)は畑で採れたお芋を使って、スイートパイ作りをします(*´▽`*)

9月のおすすめレシピ　「海老カツ」

【材料】作りやすい分量

- はんぺん　100ｇ
- 生海老　100ｇ
- 片栗粉　15ｇ
- 卵　1 個
- パン粉　30ｇ
- 揚げ油　適宜
- ケチャップ　10ｇ
- マヨネーズ　10ｇ

【作り方】

1. 生海老は殻を剥き、背ワタをとり片栗粉 15ｇをまぶして揉み込み水で洗ってよく水気を切り、粗く刻む。
2. ボールにはんぺんを入れ潰しながら混ぜる。
3. ②に①を入れてよく混ぜる。
4. 食べやすい大きさに等分してまるめ、溶き卵をつけて、パン粉をまぶして形を整える。
5. 油できつね色になるまで揚げる。
6. ケチャップとマヨネーズを混ぜソースを作り完成♪