



食育だより



令和4年11月

朝と夜が一層寒くなり、いよいよ冬本番の時期となって来ました。
体調管理には十分お気を付けてください。

はと組・つばめ組 芋掘り



10月20日(木)に芋掘りに行きました。今年はとても豊作で大きな芋がたくさん採れました！さつま芋はすぐに食べるよりも少し寝かせて食べるとより糖度が上がり美味しく食べられます。給食でも大学芋やチップスにして他にもたくさん登場しますので、楽しみにしててくださいね。



さつま芋を使った料理の紹介

さつま芋ごはんのレシピ

米は洗って30分以上浸水させ、水気を切っておきます。
1.さつま芋を2cm角に切り、水に10分ほどさらします。
2.炊飯釜に米、水、(A)を入れ、水気を切った1をのせて炊飯します。お好みで、黒いりごまをふりかけて完成です。

<材料>

- ・米 2合
- ・さつま芋 250g
- ・水 (さらす用) 適量
- ・水 350ml
- ・みりん 大さじ2 (A)
- ・酒 大さじ2 (A)
- ・塩 小さじ1 (A)

<七五三に関する豆知識>



千歳飴の「千歳(ちとせ)」という言葉には「千年」「長い年月」の意味があります。また、千歳飴の細長い形状や、引っ張るとどこまでも伸ばせる性質から「細く長く」「長寿」が連想され、千歳飴には、「細く長く粘り強く、いつまでも健康で長生きして欲しい」という意味が込められています。