



10月号 八尾市立保育所

調理室

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



楽しいサツマイモ掘り

みんなで掘る楽しさや、とれたうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉っぱやつるのようす、土に埋まっているイモ、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのことを観察して学べます。サツマイモもさまざまな大きさや形があります。掘ったサツマイモを「どうやって食べようか？」といっしょに考えるのも、楽しみのひとつです。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけがえない体験になるでしょう。

規則正しいおやつ習慣を身につけましょう

おやつの味を覚えると不都合なタイミングでねだられることが多くなります。降園時の買い物で欲しがったり、夕食の支度中に欲しがられたり。疲れているとつい食べさせてしまいがちですが、「もうすぐごはんだから、ちょっと我慢できるかな」と話し、基本的には家に帰ってから食べる、という習慣をつけたいものです。

また、夕食に影響しない果物やヨーグルト、蒸したサツマイモやジャガイモを少量食べるようにするとよいでしょう。

さつまいもおはぎ

《作り方》

《材 料》(4人分)

米	80g
もち米	80g
水	160g
さつまいも	60g
きなこ	20g
砂糖	20g
塩	少々

- ① 米ともち米は同量の水に2時間くらい浸漬させておきます。
- ② さつまいもは皮をむいてサイコロ切りにし、一緒に炊飯します。
- ③ おはぎの形ににぎります。
- ④ きなこ、砂糖、塩を合わせまぶして出来上がりです。

<1人分 203cal>

問い合わせ先：八尾市役所 こども施設課 Tel (072) 924-3840

メールアドレス kodomoshisetsu@city.yao.osaka.jp

ホームページでもご覧になれます。

<https://www.city.yao.osaka.jp/0000043861.html>

