



10月にはハロウィンなど楽しいイベントが盛りだくさんです！収穫を祝う“収穫祭”の意味ももつハロウィンですが、日本にも収穫祭はたくさんあります。
秋の実りを、この時期に堪能してみてください！

10月が旬の食材って
本当にたくさんあるよ♪
秋の味覚って
とっても美味しそう♪



※さつまいも※

秋の味覚の代表格ですね♪
食物繊維が豊富で皮や、皮と実の間にも豊富な栄養が含まれています。
目利きポイントは・ふっくら、ずっしりした物・きれいな紫で黒く変色してないもの
などをポイントに目利きしてみてください！

保育所・こども園のメニュー

<大学芋> 4人分

さつまいも	240g
黒ゴマ	ひとつまみ
てんさい糖	20g
ざらめ	20g
水	40cc

- ① さつまいもは綺麗に洗い、一口大に切り、水につけておきます。
- ② 水気をきって油で揚げます。
- ③ 鍋にさとう、ざらめ、水を入れ弱火で溶かします。
- ④ ②で揚げたさつまいもを③に絡め、ゴマをふりかけて完成です。

