

10月号

令和7年10月1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

空の高さや朝晩の涼しい風にやっと秋を感じるようになりました。秋といえば、「読書の秋」、「芸術の秋」、「スポーツの秋」・・・、そして「食欲の秋」。保育園の給食にも根菜やきのこなどの食材が増え、今月は栗ご飯も登場します。かぼちゃの入ったほうとう風うどんも温かくてオススメです。

さつまいもが食べごろになりますよ

秋の味覚といわれるくらい、おいしい食べ物がたくさん収穫できる季節です。その中から、さつまいもをご紹介します。

<特徴>

ヒルガオ科のつる性の多年草です。食べている部分は根で、根が膨らんで大きくなり、でんぷんを蓄えたものです。他の作物が育たないようなやせた土地でもよく育つため、昔は飢餓などの救済食として重宝されました。

<働き>

- ◎ 炭水化物（でんぷん）が主成分なので、エネルギーの元になる。
- ◎ 食物繊維が豊富 → 便秘の予防や解消に・・・。
- ◎ ビタミンCも多く、さらに加熱しても壊れにくいので、野菜よりも効率よく摂取できる。

<さつまいもを使った料理>

さつまいもご飯、さつまいものみそ汁
さつまいものてんぷら、焼きいも
大学いも、ふかしいも、スイートポテト
きんとん、さつまいも茶巾・・・ など

美味しく食べるコツ

「水にさらす」

アクが強く、空気にふれると黒く変色するので、切ったらすぐに水にさらす。アクは皮の下にあるので、むく場合は厚めにしましょう。

栄養豆知識

Q. なぜ、加熱すると甘くなるの？

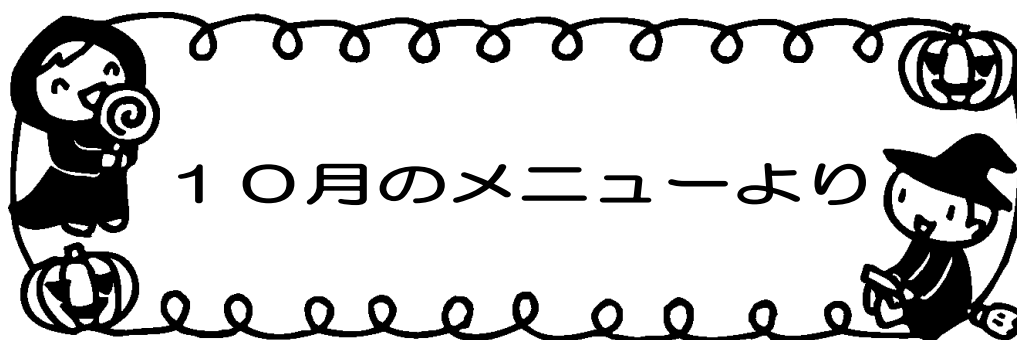
A. 加熱されることで、さつまいもに含まれるでんぷん分解酵素アミラーゼという酵素の働きが活発になって、でんぷんが麦芽糖という糖分に変化するからです。

ご家庭でおいしい焼き芋を作る場合はオーブンを使って、250℃で30分ほどじっくり焼くとおいしい焼きいもができますよ。

世界の料理を食べよう

10月8日(水)は「韓国料理」を堪能します!!

ご飯
タッカルビ
わかめスープ
果物
〈おやつ〉
ツナチヂミ



— 大学いも —

〈材料・4人分〉

さつまいも	350g
揚げ油	適量



— みつ —

砂糖	大さじ5杯
みりん	大さじ2杯
しょう油	大さじ1/2杯
黒ゴマ	小さじ1杯



〈作り方〉

- ① さつまいもは皮をむいて、乱切りにする。
- ② 水を張ったボウルに①を入れて、さらす。
- ③ 鍋に砂糖、みりん、を入れて、火にかける。
- ④ ③が大きく泡立ってきたら、しょうゆを加えてひと煮立ちさせ、火からおろす。
- ⑤ ②の水気を切り、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ⑥ ⑤を180℃の油で揚げる。
- ⑦ ④に揚がった⑥を入れて、黒ゴマも加えて絡める。

