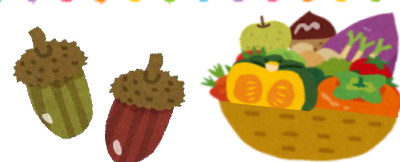




食育だより



2025年11月

食事のお手伝いをしましょう！

食事のお手伝いにかかわることは、食に興味を持つきっかけとなる他、マナーや習慣など食に関する知識を得られるため、食育にもつながります。また自分で作ったものは大切に食べようという思いになる、それが料理を作ってくれる人への感謝につながり、残さず食べきる、好き嫌いを克服するきっかけにもなります。おうちの方と一緒に、楽しくできることからはじめてみましょう！

買い物のお手伝い

- ・献立を一緒に考える
- ・食材を一緒に選ぶ
- ・買い物から帰ったら食材をしまう



料理のお手伝い

- ・野菜を洗う
- ・レタスをちぎる
- ・玉ねぎの皮をむく
- ・味見をする



準備のお手伝い

- ・食卓をふく
- ・はしや食器を並べる
- ・料理を運ぶ



後片付けのお手伝い

- ・食器を流しにもっていく
- ・食卓をふく
- ・洗った食器をしまう



秋の味覚

「さつまいも」



さつまいもは芋類の中でも食物繊維が豊富です。さつまいもを切った時に出る白い汁は「ヤラピン」という成分で、腸の働きを促し、食物繊維との相乗効果で便秘改善の効果が期待できます。また、皮の紫色には抗酸化作用の高い「アントシアニン」が含まれています。よく洗って、皮も一緒に食べることがおすすめです。

(参考: JAグループ とれたて大百科)



さつまいもを使った簡単おやつ♪

焼きおさつ



<材料>

- | | |
|------------|------------|
| さつまいも(皮付き) | 中1本(約200g) |
| 砂糖 | 大さじ3 |
| ★ サラダ油 | 大さじ1 |
| 醤油 | 小さじ1/5 |

<作り方>

- ①さつまいもは皮付きのまま表面をよく洗い、1cm幅の半月切りにして水にさらす。
- ②ボールに★の調味料を全て合わせる。
- ③①をざるに上げて軽く水気を切り、②に加えて混ぜ合わせる。
- ④フライパンに③を重ならないように広げ、蓋をして中火で焼く。
- ⑤ふっふっとしてきたら火を弱めて5～6分、上下を返してさらに5分程度、柔らかくなるまで焼く。

