

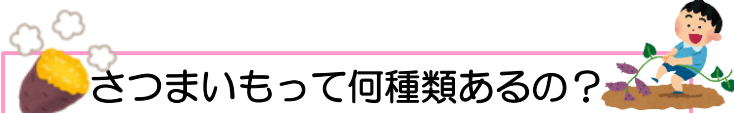
ランチルームだより



おがやの里
しもだ保育園

令和7年9月発行

日が短くなり、ようやく秋の訪れを感じられるようになってきました。秋は「実りの秋」と言われるように、旬の果物や野菜がたくさん出回る季節です。食べ物が美味しく感じられるこの季節、いろいろな食材を食べて昼夜の寒暖差に負けない身体をつくりましょう。



さつまいもって何種類あるの？

●鳴門金時

徳島県の鳴門で主に栽培されている鳴門金時は、ホクホクとした食感と優しい甘みが特徴です。

●紅あずま

茨城県や千葉県など関東地方で多く栽培されている品種で、ホクホクとした食感が特徴です。

●紅はるか

甘みが強く、ねっとりとした食感が特徴です。焼きいもで人気がある品種のひとつ。

●安納芋

種子島の特産品で、焼きいもで人気の高い品種。とても甘みが強くてねっとりとした食感が特徴です。

●シルクスイート

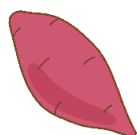
シルクスイートも焼きいもで人気のある品種です。なめらかな食感と上品な甘さが特徴です。

●パープルスイートロード

紫芋の一種で甘みが強く、鮮やかな紫色にはアントシアニンが含まれています。料理だけでなくお菓子に作りにも最適です。

食欲の秋！

旬の食材を味わおう♪



☆芋ようかん☆

9月の午後おやつで提供した『芋ようかん』を紹介します。

材料は、芋・砂糖・粉寒天・水だけ。粉寒天を水でふやかして、蒸してつぶしたさつま芋に混ぜて冷やし固めるだけ！味の決め手は甘い芋です。寒天が苦手な子もこのおやつはよく食べて好評です♪



おやつで提供しているポリポリ小魚です。川越の轟屋さんから仕入れています。かえりと言われる魚です。カタクチワシの稚魚を塩ゆでしたもので、ほんのりとした塩味になっています。ちりめんじゃこより大きく、いりこの手前の大きさです。

まるごと食べられてカルシウムとミネラルがたっぷりとれます。よくかんで強いあごと歯の成長に役立ちます。

☆ポリポリ小魚☆