

# 給食だより

あけぼの保育園  
2019年度 9月

園庭のぶどうが色づき食べ頃が近づいてきて秋の気配を感じます。  
つい先日までギラギラ照り付けていた太陽が穏やかになり朝晩過ごしやすくなって来ました。

## 秋の味覚

食欲の秋と言われる季節がやってきました。  
今回は秋の味覚の中から、さつまいもと梨について少し紹介したいと思います。



### さつまいも

さつまいもには旬が2回あります、9～11月の収穫の時期と、収穫から2か月目です。  
2か月保存すると余分な水分が抜け甘味が増します。  
さつまいもに含まれる食物繊維は便秘を予防し、ビタミンCが肌を美しく保つと言われていています。  
皮の部分はカルシウムが豊富なので皮ごと食べる事をお勧めします。

### 梨

梨には整腸作用のあるソルビトール（ソルビトールは虫歯になりにくく、カロリーも低いです）や疲労回復が期待できるクエン酸などが含まれています。

- ・ 美味しい梨の見分け方と切り方

美味しい梨は左右の形が整っていて皮に傷がなく重いものと言われています。

おいしい切り方は、皮の近くが1番甘いので、皮はなるべく薄くむきます。

種の周りの中心部は酸味が強いので、少し大きめにカットすると酸味が無くおいしくなります。



## あけぼのクッキング

### さつまいもの包み上げ 大人2人分・こども2人分

さつまいも	・・・小2本	春巻きの皮	・・・6枚
砂糖	・・・大さじ1	小麦粉	・・・小さじ1
有塩バター	・・・12g	油	・・・適量

#### 作り方

1. さつまいもを洗い皮を剥いて3cmの大きさに切って蒸し器に入れ水から弱火で30分蒸す。
2. 小麦粉を水で溶いておく。
3. さつまいもに火が通ったらボウルにいれバターと砂糖を加え潰す。  
(この時さつまいもを味見してみて甘いなら砂糖は入れなくても大丈夫です。)
4. 潰したさつまいもを春巻きの要領で包み、最後のふちの部分に2. を塗ってのり付けする。
6. 巻き終わったら油で春巻きの皮がキツネ色になるまで揚げる。

※餃子の皮やシューマイの皮でも作る事が出来ます。

餃子の皮やシューマイの皮で作る時は小麦粉ではなく、水だけを皮に塗ります。

