令和7年度 11月号

立神海の風こども園

先日こども園でさつまいも掘りを行いました。イモ類は食べてすぐエネルギー になるので、エネルギー消費が激しい子供たちのおやつにも最適です。 また、さつまいもにはビタミンやカリウムなどの栄養と食物繊維も豊富なので お通じも良くなりますよ。11月のクッキングではさつまいものおやきを作ります。 簡単だけど、とってもおいしいのでぜひご家庭でもつくってみてくださいね。

さつまいものおやき

作りやすい分量

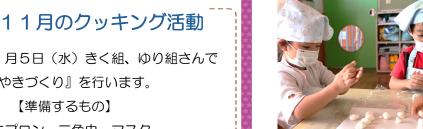
さつまいも 200g 砂糖 20g バター 20g 片栗粉 10g



作り方

- ①さつまいもは皮をむき水にさらしてアクをとり、鍋で柔らかく なるまでゆでる。レンジで加熱して柔らかくしても良いです。 その時は耐熱容器にさつまいもを入れて濡らしたキッチン ペーパーをかぶせ、ふんわりラップをして600wで5分ほど 加熱してください。
- ②加熱したさつまいもをつぶして砂糖、バター、片栗粉を入れて よく混ぜ合わせて形を作る。形を整えてフライパンまたは、 ホットプレートに油をひかずに両面を焼いてください。

10月の食育活動の様子





11月5日(水) きく組、ゆり組さんで 『おやきづくり』を行います。

【準備するもの】

エプロン、三角巾、マスク













