

# 食育通信

11月号

2023年

秋も本番、木々の葉も色づき、紅葉の美しい季節となりました。紅葉を眺めながら公園でお弁当を食べるのも良いですね。朝晩は冷え込むので体調管理もしっかりしたいところです。寒さに負けないように、食事の中でもからだの温まる食材や調理に心掛けたいと思います。

## 旬のさつまいも おいしくいただきます！

さつまいもがおいしい季節ですね。保育園でのおいもほりも、今年は大きなおいもが沢山とれて豊作でした。保育園のお食事にも使用しています。

お店にも、いろいろな品種のさつまいもが出回っています。一部のさつまいもの特徴と、適したお料理を紹介します。参考にしてみてください。

### 紅はるか

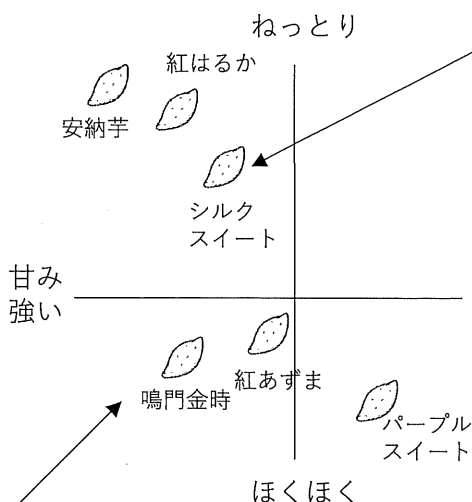
しっとり食感でホクホク系も味わえる。とっても甘く、焼き芋や様々な料理に◎。  
おすすめ料理 焼き芋、天ぷら、スイーツなど

### 安納芋

甘味としっとりトロける食感で大人気！焼き芋にするとなっとり絶品スイーツに。  
おすすめ料理 焼き芋、スイートポテト、干し芋など

### 鳴門金時

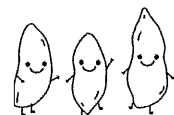
関西で一番人気の品種。ホクホク系で粉質で食感が良く和菓子の餡に向いている。  
おすすめ料理 煮物、和菓子、天ぷらなど



### シルクスイート

絹のような滑らか食感と甘さが特徴。焼き芋などのおやつからおかずまで活躍！  
おすすめ料理 焼き芋、スイートポテト、干し芋など

甘さ  
控えめ



すきな  
おいも  
みつけ  
てね！

### 紅あずま

関東で一番多く栽培されている代表品種。ホクホク系で甘みもありどんな料理にも◎。  
おすすめ料理 煮物、焼き芋、スイーツなど

### パープルスイートロード

紫芋の一種で、黄色いさつまいもに比べると甘味は少ない。紫色の果肉は「アントシアニン」で目の疲れなどによいと言われている成分。  
おすすめ料理 焼き芋、ふかし芋、色を生かしてスイーツなど

さつまいもの主な栄養素は、体を動かすためのエネルギー源である炭水化物です。食物繊維が豊富で、お腹の調子を整えてくれる働きがあります。ビタミンCやカリウムもさつまいもの代表的な栄養素です。ビタミンCは熱に弱く、水に溶け出しやすいのですが、さつまいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに包まれているので加熱しても壊れにくいのが特徴！ビタミンCは、骨を丈夫にするコラーゲンを生成する働きがあります。貧血予防になる鉄の吸収を高めたり、免疫を高めたりする働きもあります。

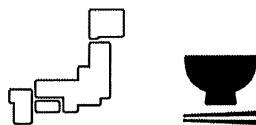
## 郷土料理を取り入れています

日本各地には、それぞれの地域で昔から伝えられている料理があります。保育園のお食事にも、色々な都道府県の郷土料理を献立に取り入れています。

今月は、山口県の郷土料理「チキンチキンごぼう」と「はすのさんばい」というメニューを入れています。

「チキンチキンごぼう」は学校給食から県内全域に広まり、山口県民のソウルフードになった料理と言われています。カリッと揚げた鶏肉と、ごぼうを甘辛のたれに絡めた大人も子どもも大好きな味です。

「はすのさんばい」は山口県東部の特産「岩国れんこん」を使った料理で、三杯酢の味付けがさっぱりしていて食べやすお料理です。名前の由来は「三杯酢」から来た説と、中国・四国地方で「田の神様」を「さんばい」と呼んでいたことに関係しているとの説があるとのこと。家庭料理や学校の給食で食べられているメニューのようです。



## 今月のおすすめレシピ

### ☆さつまいもとりんごの重ね煮

#### 材料（4人分）

|       |         |
|-------|---------|
| さつまいも | 300 g 位 |
| りんご   | 中1個     |
| 干しぶどう | 30 g    |
| 砂糖    | 25 g    |
| 塩     | 小さじ1/4  |

#### 〔作り方〕

- ①さつまいもを皮付きのままよく洗い、厚さ2cmのいちよう切りにします。りんごも皮付きのままよく洗い、芯を取って、いちよう切りにします。
- ②鍋にさつまいも、りんごを交互入れて、干しぶどう、砂糖と塩を入れます。火にかけて沸いたら、火を弱めて煮ます。
- ③さつまいもに火が通たら出来上がりです。

少なめの水分で、じっくり弱火で煮ると、さつまいもが甘くなりますよ。

### ☆スイートポテト

#### 材料（4人分）

|       |         |
|-------|---------|
| さつまいも | 300 g 位 |
| 有塩バター | 20 g    |
| 砂糖    | 30 g    |
| 卵黄    | 適量      |

#### 〔作り方〕

- ①さつまいもの皮をむき、厚さ2cm位の輪切りにして、茹でます。
- ②さつまいもが軟らかくなったら、水を切り、熱いうちに滑らかになるまで潰します。つぶれたら、砂糖と有塩バターと入れ混ぜ合わせます。
- ③②を4等分にし、形を整えます。
- ④表面に卵黄を塗り、230℃に予熱しておいたオーブンに入れ、表面に焦げ目がつくまで焼きます。

お子様と好きな形を一緒に作っても楽しいですね。