



# 食いく・保いくだより

H29年 11・12月号



今年の秋は台風が多く、例年にくらべ気温も上がりず寒い日が続いていますね。はたけでは4月に植えたさつまいもが収穫の時期を迎えました！！子どもたちは土の中から出てくるさつまいもに大興奮☆☆

10月に植えた大根は芽を出して、すくすく育っています。

11月末には、えんどう豆・そら豆を植える予定です。

自然豊かな岬町で育った野菜を給食で取り入れ、四季折々の食材にふれ、「食」に興味を持ってもらいたいですね★

## はたけの様子



## 大根の葉っぱには栄養がいっぱい！！

大根の葉は緑黄食野菜に分類され、たくさんの栄養がふくまれています。鉄分はほうれん草と並んで多く、カルシウムも小松菜に匹敵するほど含まれています。

また、血行を促し、体全体をあたためることから冷え性にも効果的！！

捨ててしまう人も多いかもしれませんが、お味噌汁や、お浸しにしても余すことなく野菜のパワーをからだに取り入れましょう！！



今年も大きなさつまいもが  
出来たよ ✧ ✧



畑で採れたさつまいもは、11月のさつまいも  
ボールに使います。  
皮をむいたさつまいもを蒸し、つぶしてコロコロ  
に丸めて、油で揚げます。  
みたらしあんを絡めて  
おやつで提供します。  
お楽しみに♪

9月  
試食会で手作り  
ふりかけを  
つくりました。  
食欲増進の秋でした。  
ごはんが進みますね。



## ハッピー★ハロウィーン★



すまし汁の中には、  
コウモリやカボチャ  
星形の人参を入れ  
ました。みんな見つ  
けられたかな？



ハロウィーンの日のおやつは、  
カボチャのあま〜いあんが入った  
蒸しパンでした。

# \*ちょこっとししぴ\*

★今回は保育所給食の新メニュー★

## ツナとジャガイモのかき揚げ



### 材料 (4人分)

人参・・・40g

じゃが芋・・・80g

玉ねぎ・・・80g

とうもろこし・・・20g

シーチキン・・・20g

薄力粉・・・80g

油・・・適量

塩・・・少々

① 野菜をカットします。



② カットした野菜と薄力粉、水(適量) 塩を混ぜます。



180℃の油でカラッと揚げれば完成◆◆



おいしかったよ♪  
また食べたいなっ。

子どもの好きなツナを  
使ってかき揚げを作りました。  
食べやすく大好評でした。  
ぜひお家でも作ってみてくださいね。

発行先  
岬町役場子育て支援課(保育所給食)  
岬町立子育て支援センター  
TEL 072-492-1350