

# 給食だより



令和4年度 10月号  
ひので保育園

暑さも和らぎ、風や日差しも秋らしくなってきました。この時期は、活動量、食欲が増す時期になります。子どもも心身ともに成長する時期でもあります。食べ物が美味しく感じられるこの季節に、秋の味覚とともにいろいろな食べ物を食べてみましょう。















## 食欲の秋です！！

なぜ食欲の秋なのか知っていますか???

秋はお米やいも類、木の実やきのこなど、様々な作物が実る時期です。おいしいものがたくさんあるということもありますが、秋は気温が下がり冬に向けて体温を維持するために多くのエネルギーを必要とするので食欲がわいてくるといわれています。

好き嫌いせずに、何でもたくさん食べて秋の味覚を味わいましょう。

スイーツポテト 4個分

	<材料>		作り方	
	さつまいも1本(300g)	①	さつまいもは皮をむいて	
	三温糖 大1		蒸してつぶす。	
	バター 10g	②	①に砂糖、溶かしたバター	
	生クリーム 大2		牛乳、卵を加えて混ぜる	
	卵 1/2個	③	一人分ずつ形を作り、表面	
	卵黄 適宜		に卵黄を塗り180℃の	

旬の食材《さつまいも》を使ったレシピです。  
是非親子で作ってみてくださいね♪

