



朝夕の冷え込みも増し、木の葉が色付き始め、秋の深まりを感じるようになってきました。これからの季節は美味しい食材がたくさんありますね。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を取り入れて元気いっぱい秋を満喫しましょう!!

秋の味覚の一つ「さつまいも」は秋から冬にかけてが旬です。素材だけでもほんのり甘いさつまいもは、離乳食からも安心して使える食材です。保育園では、おやつだけではなく、サラダにも使用しています。さつまいものほくほくとした食感をご家庭でも楽しんでみてください!!

栄養

ホクホクした食感と甘味が特徴的なさつまいもは子ども達にとっても人気の食材です。さつまいもには、食物繊維が豊富に含まれており、腸を刺激し、便通を促進、便秘を解消する効果があります。その他にもビタミンC、ビタミンE、カリウムなども豊富で、ストレスを軽減させる作用、美肌効果、免疫力を向上させる効果もあります。さつまいものビタミンCは加熱しても壊れにくい性質があります。栄養の多くは皮、または実と皮の間に多く含まれているため、皮ごと食べるのがおすすめです!

11月のメニュー

11/11 (木) …やきいも
11/17 (水) …さつまいもサラダ
11/29 (月) …大学芋

畑の様子



さつまいもは順調に育っています。11月初旬に収穫する予定です!



大根は間引きを行いました。
11月中には収穫できる予定です!