



# 食育だより



秋を感じる間もなく、もうすぐ寒～い冬がやってきます。  
今年もインフルエンザの流行が心配されています、手洗い、うがい、マスク等  
今まで通り感染予防をしっかりと行い、日々の生活リズムを大切に、偏った食  
事ではなくバランスのとれた食事を心がけ、体の芯から温まる冬の根野菜を  
多く食べましょう。

## さつま芋の力

さつま芋は食物繊維、ビタミンC、B-カロテン、ヤラピンなど  
豊富な栄養素と健康効果を持つ食材です。

ヤラピンは、便秘解消や胃腸の働きを助ける効果が期待できます。  
また、さつま芋の皮には抗酸化作用のあるポリフェノールが含まれて  
います。

### さつま芋の健康効果

- ①便秘解消
- ②美肌効果
- ③免疫力向上
- ④腸内環境改善
- ⑤生活習慣病予防

### さつま芋の栄養素

- ①食物繊維
- ②ビタミンC
- ③B-カロテン
- ④ヤラピン(切った時に出る白い液体)
- ⑤ポリフェノール

**\* 食べすぎには注意が必要です。**  
糖質も多いのでカロリーオーバーになる可  
能性！一日(70g～100g)が目安です。

## さつま芋の由来

中国から日本(沖縄を経由して鹿児島県)に伝わり全国広まった。  
その伝来経路の薩摩(鹿児島県)から「薩摩芋」と呼ばれるようになりました。  
現在では全国で生産されていますが昔(江戸時代)に西日本で「享保の大飢饉」が起  
りその際、さつま芋を生産していた薩摩(鹿児島県)では餓死者がほとんど出な  
かったことから当時の将軍(徳川吉宗)が荒地でも育つさつま芋の栽培を全国的  
に行うよう命じたといわれています。

**さつま芋の種類**・・・「国内では約60種類・・・世界では約4,000種類」

**有名産地ランキング**・・・①鹿児島県 ②茨城県 ③千葉県 ④宮崎県 ⑤徳島県  
⑥熊本県 ⑦静岡県 ⑧大分県

\*ちなみに生産額全国1位は茨城県

**焼き芋におすすめな品種は？(糖度が高い順)**・・・①紅はるか(約30度)  
②安納芋(約20度) ③紅あずま(約14度) ④シルクスweet(約8.8度)

**保存方法**・・・寒さに弱いため冷蔵庫には入れず新聞紙に包んで日の当たらない場  
所で保管・・・収穫後は熟成(約2～3ヶ月)させる事で甘みが増します。

## さつま芋クイズ

- 1, 原産地は？ ① **インド** ② 日本 ③ メキシコ(南米) ④ 中国
- 2, 収穫時期は？ ① **5～8月** ② 9～11月 ③ 12～3月
- 3, 本当にある物は？ ① **はくさい芋** ② にんじん芋 ③ レンコン芋
- 4, さつま芋はある夏の花の仲間ですがその花とは？  
① **ひまわり** ② アサガオ ③ アジサイ
- 5, では、私たちが食べているのはどの部分でしょうか？  
① **茎** ② **果実** ③ **根**
- 6, さつま芋の名前の由来となっている都道府県は？  
① **沖縄県** ② **鹿児島県** ③ **徳島県** ④ **三重県**

(答) 1=③ : 2=② : 3=② 4=② : 5=③ : 6=②

♡みんなが楽しみにしていたお芋ほり♡



年中さんも頑張りました♡  
「大きいお芋が採れた～」



年長さんは慣れた手つきでどンドン掘ってます。♡



先生もお手伝い！「まだあるかな？」



もともっと頑張って～お芋さん見えてるよ～



「やった～大きいお芋がとれた～」



「いっぱい出てきたよ～」



小さな手で一生懸命頑張ってます

待ちに待ったお芋掘り！  
みんな気合十分、夢中で土を掘り起こしています。  
自分の顔より大きなお芋を見つけては大はしゃぎ！  
「見て見て～！大きいさつま芋掘ったよ～」  
先生も一緒になってのお芋掘りは楽しくて最高♡だね♡  
「5個も採れたよ～」・・・「もっと掘って良いの～」  
まるでお祭りのような光景で歓声と最高の笑顔がはじけていました。  
何かをみんなで一緒に成し遂げる事でお友だちとの絆もより一層  
深まったことでしょう。  
「先生！楽しかった～」・・・この言葉大切にしようね♡



小さな背中が可愛い年少さん♡

# ♥ 年長さんが餃子作りに挑戦しました ♥

\* つばめ組:ひばり組は11月5日(水)・11月11日(火)に挑戦します。

真剣な眼差し！一点集中！



年長さんのクッキング！... 「餃子作り！」...

今日は、4種類の食感の違いも含め手作り餃子に挑戦しました。はじめは、形も大きさもバラバラでしたが4個・5個と包んでいるうちに職人さんに負けないほどの出来栄に、「出来た〜！」、「先生みて〜みて〜」と、自信に満ちた声が飛び交っていました。自分たちで餃子の種を作り、一枚一枚一生懸命に包んだ餃子は格別な味です。

「みんな！4種類の餃子で何が一番好き？」

「揚げ餃子……！」「揚げ餃子……！」

意外や意外！「揚げ餃子」が人気でした…！

子どもたちの中には…「全部美味しかった〜」と言うお友だちも♪



「焼き餃子」

「揚げ餃子」

「水餃子」

「蒸し餃子」

