



社会福祉法人 雫石保育園 調理室 平成 30 年 10 月号

新年度が始まってから、早半年…あっという間に 10 月になりますね。気持ちの良い秋空の下、運動会の練習をしている子ども達。ますます秋の深まりを感じているこの頃です。

さつまいもは食物繊維が豊富！

さつまいもに豊富に含まれている食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる。かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は大きく減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりととりましょう。

さつまいもを使った保育園おやつ ～さつまいもきな粉団子～

材料(4人分) ・さつまいも 200g ・片栗粉大さじ 2 ・水大さじ 4 ・きな粉大さじ 4 ・砂糖大さじ 2	作り方 ① さつまいもは柔らかく茹でて、皮をむいてつぶす。 ② きな粉と砂糖を混ぜ合わせておく。 ③ 鍋に①のさつまいもを入れ、水溶き片栗粉を加え火にかける。ぽってりとしたら火からおろし、団子状に丸める。きな粉をまぶして出来上がり。
--	--



薄味ってどれくらい？

薄味といえる食塩量は、離乳食で 0.3%、幼児食で 0.5%です。大人が美味しいと感じる塩味は 1%前後です。大人と比べるととても薄いように感じますが、子どもは十分美味しく感じます。

離乳食以降の食事経験によって、子どもの塩味に対する嗜好が形成されていくので、この時期から薄味に配慮しましょう。



<放射性物質測定結果>

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射性物質濃度測定を行っています。

8月 雫石保育園使用食材 放射性物質は検出されませんでした。