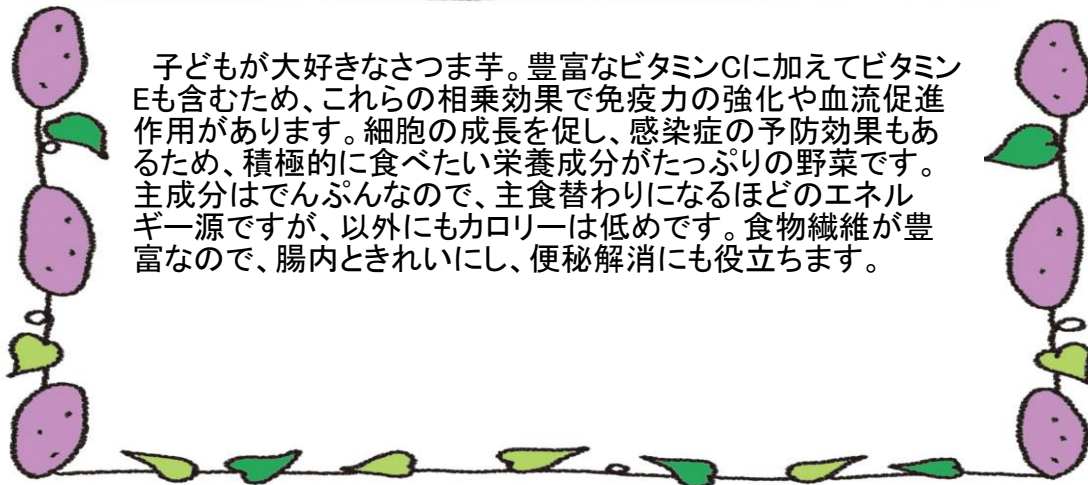




令和3年度 秋号
虹の精認定こども園
管理栄養士 大崎美保

暑かった夏。食欲の低下からくる夏バテが心配だった時期も終わり、爽やかな秋を迎えた。この頃になると、体がみるみる健康を取り戻し、また秋の豊かな食材が食卓に登ることで、大人も子どもも食欲の秋を満喫できるというわけです。芋類、果物、魚、きなど、秋の旬の食材には栄養も豊富に含まれています。秋の味覚を存分に味わって、かどに負けず、毎日元気いっぱいにお過ごししてもらいたいですね。



子どもが大好きなさつまいも。豊富なビタミンCに加えてビタミンEも含むため、これらの相乗効果で免疫力の強化や血流促進作用があります。細胞の成長を促し、感染症の予防効果もあるため、積極的に食べたい栄養成分がたっぷりの野菜です。主成分はでんぷんなので、主食替わりになるほどのエネルギー源ですが、以外にもカロリーは低めです。食物繊維が豊富なので、腸内ときれいにし、便秘解消にも役立ちます。



さつまいもまんじゅう

●材料（大人2人、子ども2人分）

- ・さつまいも…1本
- ・小麦粉…大さじ5
- ・こしあん…100g
- ・塩…少々



●作り方

- ①さつまいもは皮をむいて水に漬けてアクを抜き、柔らかくなるまで茹でる（もしくは蒸す）。
- ②①を丁寧につぶし、小麦粉と塩を混ぜ、まんじゅうの皮の生地を作る。
- ③②を手のひらで広げ、人数分に丸めておいたあんをのせて包み、5cm角に切ったオーブンシートにのせて8分蒸す。