

＜さつま芋ほりをします＞

さつま芋の葉はぐんぐん伸びて隣の畝までいき、からまっている状態になっています。土の中のお芋はどんなかな？小さいお芋大きいお芋がたくさんできているといいですね。

10月3日に芋ほりがあります。「うんとこしょ」と力を入れてお芋ほりをします。

＊さつま汁、卵焼き、天ぷら、大学芋、さつま芋ごはんにして食べます。

＜旬の野菜（さんま）＞

細長く銀色の目から＜秋刀魚＞と書かれる青魚です。日本では9月から11月が最盛期です。この時期は脂がのっていて、鮮度がよければ刺身で食べることもできます。購入する時は目がすんでいる新鮮なものを選びましょう。

お店にさんまが並ぶようになりました。旬の魚なので、食べたいですね。 ＊保育園では塩焼きにして食べます。

10月食育だより

＜ツナとチーズの卵焼き＞

材料 ツナ缶 10g プロセスチーズ 10g 玉葱 15g 卵 25g
人参 10g グリンピース 3g 卵 25g 塩少々 油適量

作り方 ①玉葱・人参はみじん切りにして炒める。

②チーズはサイコロ切りにする。

③卵・ツナ缶・①・②・グリンピースを合わせて焼く。

＊ケチャップをつけると美味しいですよ。

＜なしの名前でないものはどれでしょうか？＞

①二十世紀 ②新高 ③香水

答え ③番 香水

9月からは豊水、二十世紀、新高、などの種類が最盛期を迎えます。シャキシャキとした食感と果汁の多さが特徴ですが、皮の近くと下の方が糖度が高く、種の近くは硬くて酸味があります。皮を薄くむき、芯をしっかりとるといいでしょう。