



秋を感じられるような気候になってきました。秋は、「実りの秋、食欲の秋」ともいわれます。食べることに興味を持ち、食べることが楽しくなるような季節にしたいですね。11月は、さつまいも掘りや焼きいも大会など食の行事が行われます。食への興味を深め、食事の時間には秋の食材を探すことも楽しいですね。

○さつまいもおやつレシピ○

ホクホクした食感と黄色と紫色のきれいなさつまいもは秋の訪れを感じさせてくれます。ビタミンCやカリウムなども多く含んでいます。また、食物繊維が多く腸の働きを活発にします。保育園で人気の「フルーツきんとんレシピ」を紹介します。

【材料（一人分）】

さつまいも	45g
砂糖	3g
塩	少々
パン缶	10g

【作り方】

- 1 さつまいもの皮を厚くむいてゆでる。
- 2 パン缶を小さめの角切りにする。
- 3 さつまいもがやわらかくなったら水を捨ててつぶす。
- 4 3に砂糖を加えて煮詰める。
- 5 最後に2とひとつまみの塩を加えて混ぜる。



○10月の誕生会○



ハロウィンランチ



10月生まれのお友だち