保育や家庭にちょっと役に立つ

令和８年１１月
三光幼稚園・三光保育園給食室発行

１１月　食育メモ

園の木に実りました！「かりん」



　園の裏庭にある、かりんの木に実がたくさんなっています。かりんは、秋から冬にかけて黄色く色づき、甘くさわやかな香りがする果物です。
見た目は洋なしに似ていますが、果物はとても硬く、渋みもあるため、そのまま食べることはできません。はちみつ漬けやシロップ、薄く切ってじっくり煮出すと、かりんの香りが楽しめるかりん茶などになります。
　かりんには、ビタミンＣやカリウム、食物繊維などが含まれていて、のど飴などにも利用されています。
【かりんの豆知識】
　かりんは、実が黄色く熟すと、甘く豊かな香りが楽しめます。果物には、生で食べるものだけでなく、加工して美味しく食べるものもあります。
園の木になっているかりんを観察して、色や形、香りなどを感じてみましょう。

さつま芋を収穫したよ！



　子ども達が芋ほりをし、大きなさつま芋を収穫しました！土の中から大きなさつま芋が出てくると、子ども達も大喜びだったそうです。自分たちで収穫したさつま芋を家庭に持ち帰り、園の給食でも味わいたいと思います。

【おうちで作ろう！さつま芋チップス】

＜材料（２～３人分）＞
・さつまいも　１本　　・揚げ油　適量　　・砂糖　少々（お好みで）
＜作り方＞
① 薄くスライスする・・・さつま芋をよく洗い、皮付きのまま１～２mmほどの薄さにする
② 水にさらす　・・・・・５～10 分ほど水にさらして、表面のでんぷんを落とす。キッチンペーパーでしっかり水気を拭き取る。
③ 低めの温度で揚げる・・160℃くらいの油で、薄いきつね色になるまで揚げる。焦げ付きやすいので色づき始めたら注意する。
④ 油を切って仕上げる・・網やキッチンペーパーで油を切り、好みでさとうを振ったら完成！

※コツは、薄さを均一にすることと、水気をしっかり取ること！冷めるとさらにパリッとしますよ！