

🍳🧀🍷🥬🍚 **10月 食育メモ** 🍚🍞🥬🍠🍅



# かんたん 焼いもをつくろう！

大人の人と一緒に  
つくりましょう

10月は園から、さつまいもほりに出かけます。

さつまいもを使った料理は、てんぷらや味噌汁、さつまいもご飯、スイートポテトやお芋チップスなどいろいろあります。園では、いろいろな料理にして楽しみたいと思っています。

ここでは、炊飯器とオーブントースターを使用した焼いもの作り方を紹介します。炊飯器の熱の伝わり方が、石焼き芋の熱の伝わり方と似ているので、失敗なくできます。



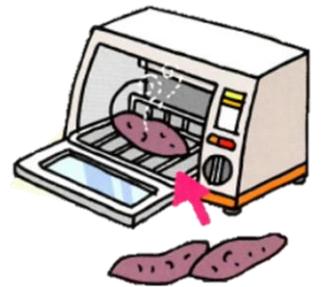
1.炊飯器に洗ったさつまいもと、浸るくらいまで水を入れる（塩を少し入れてもいい）



2.「通常コース」のスイッチをおす



3.炊き上がったら、取り出して水気を取る（熱いので注意）



4.オーブントースターで10分～15分焼き、かりっとさせる

参考：21世紀子ども百科 食べ物館



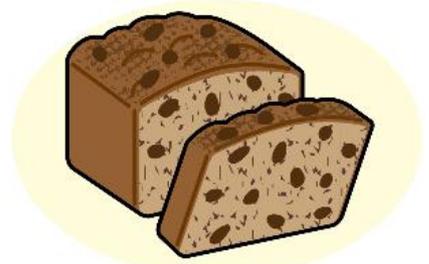
## トリック・オア・トリート！～ハロウィンの由来～

ハロウィンは、古代ヨーロッパに暮らしていた原住民ケルト人の収穫感謝祭と、キリスト教の祭日「万聖節」の前夜祭が結びついて生まれました。

この日に、亡くなった人の霊が家に帰ってくると信じられており、一緒にやって来た悪い霊を追い払うため、「ジャック・オ・ランタン（お化けかぼちゃ）」を作り、お化けや魔女などの仮装をするようになりました。

ハロウィン発祥の地とされるアイルランドでは、ドライフルーツ入りの「バームブラック」というケーキを作り、この中に指輪や布切れなどを入れておき、運勢を占う風習があるそうです。

参考：学校給食 9月号



バームブラック

