



発行回

平成27年10月1日

### さつまいの魅力！

先週9月27日は十五夜でしたね。天気が悪く、折角の月が見られず残念でした。

さて、十五夜は、秋の収穫を神様に感謝する行事。ススキや団子と一緒に、さつまいもや栗などをお供えする風習があります。

この時期旬を迎えるさつまいもは、食物繊維が多く、便通を助けてくれます。また、がんを防止するβ-カロテン、老化を抑制するビタミンEなど、いろいろなビタミン類やミネラルが多く含まれているお得な食品です。

また、普通は熱で壊れてしまうビタミンCですが、さつまいも場合はでんぷんにくまれているので、加熱しても壊れにくいということもうれしい働きです。

おいしいちゃん、おばあちゃんからお子様まで、幅広く人気のあるさつまいも。旬でお安く手に入る今が食べごろ。ぜひご家庭の食卓にも活用してくださいね！



10月には保育園で芋掘りもあるよ！



### レンジで簡単さつまいも蒸しパン



(9日献立より)

材料 (10個分)

ホットケーキミックス150g さつまいも1/2本  
牛乳140cc

作り方

- ①さつまいもは皮をむき、5ミリ角に切ってゆでる。
- ②ホットケーキミックスに牛乳を入れて、だまがでない程度に混ぜ、①のさつまいもを入れて軽く混ぜる。
- ③紙コップに②をおたまで流し込む。目安は7分目程度。
- ④③を5こぐらいずつレンジにかける。600Wで約1分20秒。表面の生地がべたついていたり、竹串で刺して生地がついてきたら、10～20秒ずつ加熱する。
- ⑤竹串で刺して、ついてこなければ完成。

☆さつまいもの他にも、つぶしたバナナやチョコチップなど、好きな食品を加えてアレンジが可能です！

## わかばふれあい会

昨年まで秋まつりでしたが今年はふれあい会にリニューアル！ おじいちゃん・おばあちゃんといっぱいふれあい楽しい時間を過ごしました。



見て見て～☆  
美味しそうなのとれたよ～。  
早くたべたいな



みんなでクッキング  
～♡白玉だんごを作  
ったよ～(\*^\_^\*)



素敵な思い出たくさん  
どうぞご覧ください。



## どろんこ農園ニュース！！

今年は大豊作のブルーベリー♡



たくさん採れたのでジャムを作りました。お砂糖いっぱい混ぜて～レンジでチーン！甘～いジャムのできあがり★




