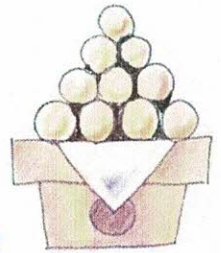


とこちゃんおだんご保育園

## 食育だより 9月号



少しずつ暑さが和らぎ、秋の訪れが感じられる季節になりました。「食欲の秋」「実りの秋」と言われるように、秋は美味しい食べ物がたくさん採れます。園の食事にも旬を迎える食材をたくさん取り入れています。秋の味覚を味わいましょう！

### 🍁「中秋の名月」お月見を楽しむ🍁

#### 月見の由来

旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、月見だんごや旬の果物を供えて月を愛でる風習があります。

2021年の十五夜は9月21日です。

### 🍁作ってみよう！お月見スイートポテト🍁

材料 12個分

- |             |                |
|-------------|----------------|
| ・さつまいも 300g | ・無塩バター 20g     |
| ・砂糖 30g     | ・卵黄 1個         |
| ・牛乳 大さじ2    | ・バニラエッセンス 2~3滴 |
| ・黒いりごま 適量   | ・卵黄（溶いておく）1個   |

作り方

- ① さつまいもは皮をむき、一口大に切り水にさらしてから、耐熱容器に入れ600wの電子レンジで6分加熱し、取り出して塊がなくなるまでつぶす。  
皮を小さい楕円形に切り、さらに半分に切ってうさぎの耳部分を12個分作る。
- ② ①の容器にバター、砂糖を加えて混ぜ、卵黄、牛乳を加えさらに混ぜ、バニラエッセンスを加えてから12等分にし、丸めてクッキングシートに並べる。
- ③ 表面に溶いた卵黄を塗り、①で作った耳をつけ、黒ゴマで目を作る。
- ④ 200℃に加熱したオーブンで焼き色がつくまで5~7分焼いて出来上がり🍁

DERISH KITCHEN 参照

