

は子どものお手伝いポイントです。

真っ赤な秋ご飯

材料(大人2人、子ども1人分)

米	ニンジン
昆布	2合
しょうゆ	5cm
みりん	大さじ1
塩	小さじ2
	ひとつまみ

作り方

- 1 ニンジンはモミジ型やイチヨウ型に6〜8枚抜いて、ゆでる。残りは粗みじん切りにする。
- 2 米を洗い、規定より少なめの水、粗みじん切りのニンジン、(A)を入れて炊く。
- 3 炊き上がった昆布を取り出し、しゃもじでご飯をほぐす。器に盛り、ゆでたニンジンで飾る。

ころころスイートポテト

材料(8個分)

卵	サツマイモ
1個	400g
	バター
	20g
	砂糖
	大さじ1
	牛乳
	150ml

作り方

- 1 卵を割りほぐし、 $\frac{1}{3}$ を別の器に分けておく(仕上げ用)。
 - 2 サツマイモの皮をむいていちよう切りにし、ゆでて熱いうちにつぶす。
 - 3 2に(A)と1の卵 $\frac{2}{3}$ 個分を入れて、よく混ぜる。
 - 4 3を8等分にして丸める。
- 1の仕上げ用の卵を表面に塗り、180℃に温めたオーブンでこんがり色つく程度に焼く。

真っ赤な秋ご飯と ころころスイートポテト

木々も色づき、
行楽にふさわしい季節が到来！
秋の味覚や風情を思う存分楽しめる
ご飯とおやつを紹介します。
お弁当にもお勧めです。



🍂 しぜんの国保育園(東京都町田市)

1000坪の雑木林に囲まれた自然豊かな保育園。「食べる」ことに
関心を持つことは「生きる」ことに関心を向けること。その思いを軸
に、開園当初から子どもと食の接し方について考え、季節の絵本や
歌など、保育と連動する食育活動を行っている。

<http://toukoukai.org/wordpress/sizen/>

食欲の秋を楽しもう！

紅葉のころになると、園庭のモミジやイチヨウを拾う
子どもも多く、真っ赤な秋ご飯を前にすると、「おなじ〜」
と声をそろえます。具材を季節感のある型で抜くだけで、
食卓でも秋を感じられます。

また、サツマイモがおいしい秋には、焼きイモやスイー
トポテトがお勧め。スイートポテトは、ころころと食べ
やすいサイズに丸めると、見た目もかわいいですよ。

