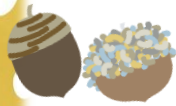


食育だよ!



いただきます~す!

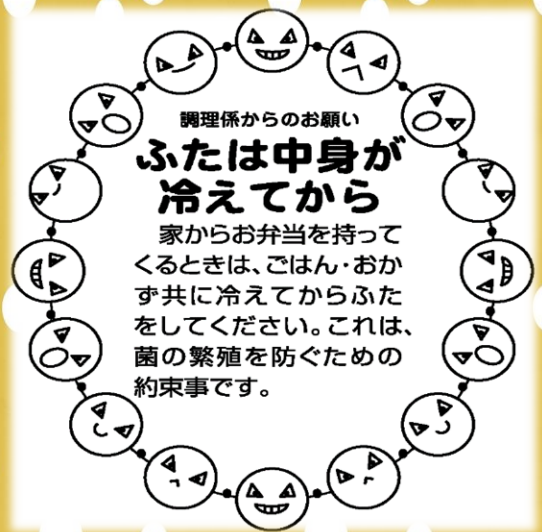


2021.11 菊陽町立保育所みどり

11月は『色々な味を知ろう』というテーマで、食べ物には甘い、辛い、酸っぱい、苦いなど色々な味があり、味の違いに気づくことをねらいに話をしていきました。甘い、辛い、酸っぱい、苦い食べ物を一緒に考えていき、食べた時にどんな表情になるかも話をしていきました。食べ物の味は舌で感じ、脳に伝達することから、しっかり味わって食べるためにはよく噛んで食べることが大事な事を再確認していきました。



甘い、辛い、酸っぱい、苦い、食べ物が子どもたちからたくさんでてきました!



さつまいも

さつまいもが甘い理由。それは、エネルギーの元になる『でんぷん』が、アミラーゼという酵素のおかげで『糖』に変わるからです。ビタミンやカリウム、食物繊維も多く含まれています。

さつまいもスティック



【材料 4人分】

- さつまいも…2本
- 揚げ油…適量
- きなこ…適量
- 砂糖…適量



【作り方】

- ①さつまいもは1cm角の細切りにして水にさらす。
- ②キッチンペーパー等で水気をふきとり、170℃の油で色が尽くまで揚げる。
- ③お好みで砂糖やきな粉をまぶす。
塩やカレー粉をまぶしてもおいしいですよ♪

