



食育おたより



令和元年度食育号⑤

リーチェル幼稚園

今回の食育活動は、年少組でさつまい芋の茶巾作りをしました。
 さつまい芋の苗植えからいもほりまで季節ごとに話をしました。お友達はさつまいもほりをしたとので「僕4個ついてたよ」「1つだった」と教えてくれました。蒸かしたさつまい芋のにおいをかいで「いいにおい」「焼き芋のにおいがする」「はやく食べたいよ」と待ちきれない様子でした。さっそく茶巾づくりに挑戦です。蒸かしたさつまい芋にシロップを入れて一生懸命漬していました。漬したさつまい芋を丸め、キュッキュと絞り上手に茶巾にさせていただきました。

焼き芋が甘くておいしいのはなぜ？



焼き芋が甘くなる条件はひとつ。それは温度です！さつまい芋は「ベータ・アミラーゼ」という消化酵素を含んでいます。実は、そのベータ・アミラーゼがさつまい芋のでんぷんを分解し、麦芽糖という糖分に変えてくれるおかげで焼き芋が甘くなるのです。「ベータ・アミラーゼ」は40～70℃の温度の時に活発に働きます。焼き芋は、冷たい芋からゆっくり、じっくりと温度が上がっていくためベータ・アミラーゼが活発に働き、沢山のでんぷんを麦芽糖へと変身させてくれます。

ちなみに、温度が高すぎると「ベータ・アミラーゼ」の活動がとまってしまうので急激に温度が上がる蒸かし芋は、焼き芋程甘くはなりません。

皮の焦げた香りも相まって、焼き芋は美味しくなるのです。



さつまい芋スティックの作り方

《材料》

- さつまい芋…1/2本 ●油（揚げ油用）…適量 ●バター…5g
- 黒いりごま…適量 ●さとう…15g

《作り方》

- ① さつまい芋は油で揚げる。（蒸してからでも良い）
- ② 鍋に材料のバター、砂糖を入れ煮溶かす
- ③ 黒いりごまを②に加える
- ④ 揚げたさつまい芋を②へ加え全体によくからませる



活動の様子



お友達と一緒に「おいしくなれ」「おいしくなれ」と漬していました。「みて！みて！丸くできたよ」と嬉しそうに見せてくれました。自分で作った茶巾は美味しかったようでアッという間に食べ終わってしまいました。



子どもを「元気」にする給食
株式会社ミールケア