

神美小学校食育だより

おいしいね

No. 6
令和7年10月21日



実りの秋 食欲の秋

4・5・6年生 稲刈り体験 9月10日（水）

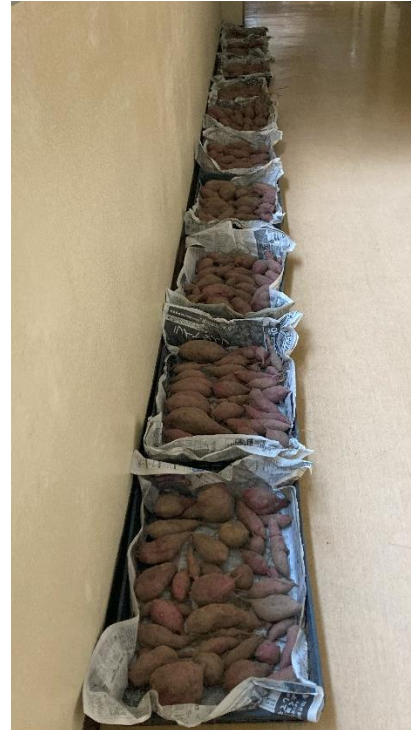


今年も平峯さん、長寿会の皆さんのお世話になりながら、稲刈り体験をさせていただきました。稲刈り作業中、長寿会の方が「今年の稲刈りはさみしいなあ。」と言っておられました。「いつもの年なら稲の穂が重みで垂れるけど、今年はまっすぐ立っている。刈った稲が軽い。実が入っていない。」とのこと。この夏の猛暑と水不足が原因らしいです。大

変苦労された話もお聞きました。農家の皆さんが十八の手間をかけて育てられたお米、感謝していただかないと…と思います。

1・2・3年生 芋ほり10月1日（水）

私は芋掘りには参加できなかったのですが、終わった後の図工室前廊下には、写真のように大量のさつまいもが並びました。毎年収穫したさつまいもがこんな風に並びますが、今年はいつもより多そうです。このあと、各学年でのクッキングや家庭科の調理実習などに使う予定です。



西田家の食卓

我が家も10月11日（土）さつまいもを収穫しました（掘ったのは夫ですが）。昨年は、収穫直後にスイートポテトを作ったことを「おいしいね」に載せましたが、今年は「大学芋」を作りました。たった1個のさつまいもでこんなに…と言ってもよくわからないと思うので、近くにあったボトルガムと並べてみました。今年はビッグサイズの芋が多く、全部食べきれるかどうかな。



10月18日（土）には、普段は無人の夫の実家の柿ほりに行きました。今年は豊作のようで、左の写真のようにたくさん実っていたのですが、残念ながらまだ時期が早く、緑色の実がほとんど。せっかく来たのだから、ぼれそうなものだけでも…と軽く100個を超える柿を収穫してきました。続きはまた1・2週間後。1年を通して、いろいろな食べ物が店頭に並び、旬を感じられなくなっていますが、柿を見ると秋だなあと思います。

ネットで検索

おいしいさつまいもの調理方法

オーブンレンジでの加熱調理方法

1. オーブンを「予熱あり、加熱温度200～220℃」に設定する。加熱時間の目安は40分ほど。
2. さつまいもは、皮付きのまま竹串やフォークで穴をあけておく。
3. 温まったら、天板にさつまいもを4、5本並べ、中段に入れてスタートを押す。
4. タイマーが切れたら、竹串で刺して焼け具合を確認する。

甘みを引き出す、さつまいもの蒸し方

1. 蒸気がよく通るように、皮付きのさつまいもを切って立て、蒸し器に並べる。
2. さつまいもの上にペーパータオルをかぶせ、ふたをして火にかける。
3. 40分くらいを目安に加熱します。

電子レンジでの加熱調理方法

1. さつまいもの皮の上からフォークで4、5カ所穴をあける。
2. 1を濡らせたペーパータオルに包み、ラップを巻く。ただし両端は蒸気が抜けるよう開けておく。100℃以下で加熱できる「生解凍」の機能で15分ほど加熱する。
3. その後ラップやペーパータオルをはずし、オーブンのグリル機能で20分ほど焼く。オーブントースターを使ってもよい。