

秋のおやつ作り



令和5年度
さぎぬま幼稚園
年長組
食育だより③



文責: 榊原



“実りの秋”ということで、今回は旬のさつまいも🍠を使った和菓子、いもようかん作りに挑戦しました。材料はたったの3つ！さつまいもと砂糖と寒天だけでできちゃう簡単レシピです。運動会で沖縄の民舞“エイサー”を踊り、そのごほうびでシークワサーのチューペットを食べたことが記憶に新しいタイミングなので、沖縄の名産サトウキビについても知る機会を設け、ようかんにはきび砂糖を使用しました。また、寒天は角寒天を使用しました。

調理のしやすさだけを考えると粉寒天の方が便利ですが、幼児期に指先をよく使い、自分のイメージ通りに動かせるようになると、箸や文字も上手になってくるので、あえて角寒天を使い“小さくちぎる”という工程を加えてみました。

寒天は、てんぐさという海藻からできていること、寒天になるまでの製造工程を図鑑を見せながら紹介しました。

乾物は保存がきくだけでなく、栄養価がアップしていたりと利点がいっぱい!! 和食でもよく使われる乾物。クッキングも残すところあと2回。最終回ではこの乾物にスポットをあてて締めくりたいと計画中です。



1. さつまいもを切ったら...ぐつぐつ煮ます

2. 煮ている間に...寒天を小さくちぎり水に入れて10分程度ふやかします

3. お芋が煮えたら手でつぶします



4. 子ども達がマッシュしている間に...寒天を煮溶かし、きび砂糖を加え溶かし寒天シロップを作ります

5. 潰したお芋と寒天シロップを合わせます



6. タッパーに入れて...冷蔵庫で1時間冷やし固めたらできあがり!!



先生達もいっぱい食べたよ!



今日のお昼はデザート付き♥
1時間待ってやっと出来上がったいもようかん。
今すぐ食べたい! その気持ち、よく分かるので...
今日は特別にお弁当(給食)を食べ終わってなくても食べてみていいよ〜と声をかけつつ、おかわりをしたい子はご飯を全部食べてからね、とお約束しました。
そして、芋が苦手な子へは配付前に『小さいのにしてほしい』と意思表示をするよう促しました。学校給食へ向けても“苦手を自分で言えること”は大事だと思うので、継続していきます。

いもようかん材料

(5~6人分)

- さつまいも 400g ※Mサイズで1.5本位
- 角寒天(粉でもOK) 4g
- きび砂糖(上白糖でもOK) 100g
※子ども向けなので少し甘めです。
お芋の種類によっても甘さが違うので調整してください
- 水(寒天をふやかす用) 200cc

