



## 山のうなぎ!? 長芋



山芋（長芋・大和芋・自然薯など）は日本では「山のうなぎ」、中国では「山の薬」ともいわれ、豊富な栄養と滋養強壮で古くは縄文時代から食べられてきました。

山芋の種類はたくさんありますが、スーパーなどで見かけるのは、大抵が「長芋」と「大和芋」です。

長芋のネバネバには**ムチン**というネバネバとした成分が豊富に含まれており・・・

●**タンパク質の吸収を助け、疲労回復に効果があります。**

●**糖質の吸収を抑え、食後の血糖値もおさえます。**

●**食物繊維なので、腸内環境を整えます。**

## うさぎのじょうよ饅頭

### 材料（10個分） 作り方

長芋(すりおろし)・・・40g  
砂糖・・・70g  
上新粉・・・70g  
水・・・・・・小さじ1/2  
こしあん・・・200g

1. すり鉢に長芋を目の細かいおろし器で円を描きながらおろす。
2. 水を2～3回にわけて加え、すりこぎで空気を含ませるように混ぜ、十分に粘りを出す。
3. 砂糖も2～3回に分けて加えてさらにすり混ぜる。
4. ボウルに上新粉を入れ、さきほどのすりおろした長芋を入れる。包み込むようにして、よく混ぜ込む。
5. 生地でこしあんを包み、蒸し器で10分蒸す。
6. 蒸しあがったら、つやを出すためにうちわなどで冷ます。
7. 食紅で目と耳を描けば、完成。



## お月見パーティ



		献立名	おやつ
1	木	ごはん 肉じゃが かりこり納豆 果物	スイートポテト ミルク
2	金	<b>秋のバス遠足</b>	
3	土	炊き込みご飯 味噌汁 果物	お菓子 牛乳
5	月	ごはん 生揚げと野菜の仲良し煮 きのこの淡雪スープ 果物	南瓜のあげまんじゅう ミルク
6	火	ごはん 魚のカレー揚げ すまし汁 大根と桜エビの炒め物 果物	おにぎり お茶
7	水	ごはん ハンバーグ 野菜サラダ 豆乳スープ 果物	アメリカンドッグ みかんジュース
8	木	ごはん 味噌カツ ほうれん草のおひたし 味噌汁 果物	小豆蒸しパン ミルク
9	金	ごはん ボトフ ひじきのソーセージとろろ焼き 果物	おばあちゃんのかりん とう ミルク
10	土	ドライカレー 果物	お菓子 牛乳
12	月	<b>体育の日</b>	
13	火	ごはん さばのケチャップ煮 煮昆布 オニオンスープ 果物	うさぎのじょうよ 饅頭 ミルク
14	水	カレーライス 野菜サラダ 果物	芋きんつば お茶
15	木	<b>秋の行楽弁当</b> 地鶏ご飯 ゆで野菜 唐揚げ 玉子焼き ウィナー 果物 ミニゼリー	お菓子 ヤクルト
16	金	ごはん 揚げだし豆腐 団子汁 果物	フランスパンせんべい お茶
17	土	肉うどん 果物	お菓子 牛乳
19	月	ごはん 中華五目煮 とろろ昆布汁 果物	栗きのご飯 お茶
20	火	ごはん 鰯の蒲焼き 伴三絲 わかめスープ 果物	しのび焼き ミルク
21	水	<b>さつま芋汁会</b> おにぎり たくあん 芋汁 果物	蒸しフォンダン ショコラ ミルク
22	木	ごはん おでん ブロッコリーの黄粉和え 果物	マーブルケーキ ミルク
23	金	ごはん 里芋のクリームシチュー しそひじきのふりかけ 果物	たこ焼き お茶
24	土	五目ご飯 すまし汁	バナナ 牛乳
26	月	ごはん 鱈の味噌煮 きらきらきんぴら すまし汁 果物	チーズマフィン ミルク
27	火	ごはん 切干大根のがんもどき ほうれん草の胡麻和え なめこ汁 果物	リンゴのスクエア ケーキ ミルク
28	水	中華丼 さつま芋のオレンジ煮 玉子スープ 果物	プリン せんべい お茶
29	木	ごはん チキントマトソース煮チーズかけ ポテトサラダのカレー風味 果物	くるくるソーセージ ミルク
30	金	ごはん 麻婆豆腐 南瓜の煮つけ 果物	カルシウムお焼き ミルク
31	土	<b>すこやかフェスタ in くす</b>	
			パン 牛乳