

えいようだより

2021 (R3) 年10月
摂津市教育委員会
摂津市学校給食会



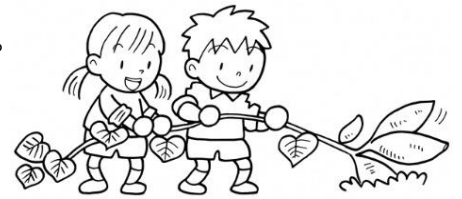
みなさんの学校でも育てていますか？ そろそろいもほりの季節ですね。

さつまいもには食物繊維が多く含まれていて便秘予防に役立ちます。

また、でんぷんなどの糖質が多く、甘みがありおいしいです。

おうちでもふかしいものほか、さまざまな料理やお菓子に利用してみましょう。

10月の給食ではポタージュ、みそ汁で登場します。

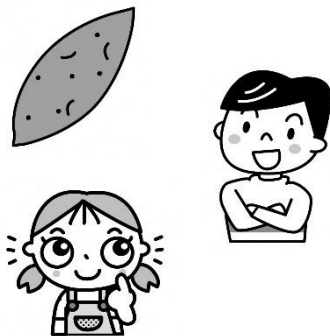


「さつまいも」クイズ!! お菓子作りに挑戦!!

問題【1】

いつ食べるといちばんおいでしょうか？

- ① ほりたて
- ② 3~4週間後
- ③ 2~3 か月後



問題【2】

さつまいもは英語で「Sweet potato」(スイート ポテイト) といいます。

では、日本語の「スイートポテト」というお菓子はどんな英語になるでしょう？

~ぎょうざの皮を使った「カンタンさつまいもパイ」~

材料(作りやすい分量)

さつまいも:150g バター:15g 砂糖:15g
牛乳:15cc(大さじ1) ぎょうざの皮:20枚ぐらい

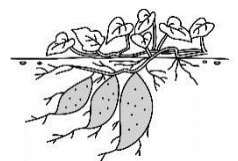
作り方

- ① さつまいもは厚めに皮をむき、適当な大きさに切り、ゆでる
- ② やわらかくなったら、ボールに入れ、フォークなどで熱いうちにつぶす
- ③ ②に小さく切ったバターを入れ、よく混ぜる
- ④ ③に砂糖を入れ、よく混ぜる
- ⑤ 固さをみながら、牛乳を少しずつ入れて混ぜる
- ⑥ ⑤をぎょうざの皮で包み、ホットプレートやフライパンなどで両面を焼く



問題【1】の答え ②

ほりたてのさつまいもは、でんぷんの量が多いのでホクホクしています。3~4週間おくと「追熟」といって、でんぷんが糖分に変わり、しっとりとして甘みが増します。収穫したら、土がついたまま新聞紙にくるんで冷暗所で保存しましょう。



問題【2】の答え

最後に「ケーキ」を加えて「Sweet potato cake」(スイート ポテイト ケイク)です。ほかのお菓子や料理など食べ物の英語を調べてみるのもおもしろいかも!?

