



さつまいもを掘ってきたよ

10月9日、大きいつばめ組が総合高校にさつまいも掘りに行ってきました。
5月に植えた苗がどれだけ大きくなっているかな？わくわくしながら出発！
高校生のお姉さん、お兄さんと一緒に青空のもと
さつまいも掘りスタート！とっても楽しいね♪

ひっぱれ～



かたい土なんてなんのその。一生懸命掘りました！
お友だちと協力しないと
ひとりの力では掘れません。
みんなで頑張りました。協力
することの大切さとやりがいも学ぶことができたのでは

よっこらしょ…！
すごく大きいぞ～！！



掘ってきたお芋は、給食の時間に素材の味を感じるためにふかし芋にしていただきました。秋の味覚、おいしかったね♪



私の顔くらい
大きいよ！

とったぞー！



子ども達に大人気のメニューをご紹介します！

ワンタンスープ



★材料（約4人分）★

- ・ワンタンの皮…12枚
- ・豚ひき肉…60g
- ・しょうゆ…小さじ1/3
- ・人参…1/3本
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・もやし…1/2袋
- ・にら…3束
- ・（干）しいたけ…2g
- ・鶏ガラ…50g位
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・塩…小さじ1/2

スーパーで
売っています！

★作り方★

- ①鶏ガラを熱湯で茹でこぼす
- ②①をたっぷりの水に入れて30分ほど煮込む
- ③野菜をお好みの形に切っておく
- ④豚ひき肉にしょうゆを加えて混ぜ、ワンタンの皮で包む
◎コツ⇒ワンタンの皮をぎゅっと指で押すとくっつきます！
- ⑤野菜を煮込み、柔らかくなってきたら④を加え、火を通す
- ⑥しょうゆと塩で味付けをしたら完成！

短い時間だと出汁が取れません！

★ひとことアドバイス★

鶏ガラから出汁をとるので少し手間はかかりますが、顆粒だしとは違ったコクが出ます。お時間のある時にぜひお試しください♪

大学芋

★材料（4人分）

- ・さつまいも…2本
- ・揚げ油…適量
- ・砂糖…大さじ4～5
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・酒…小さじ1
- ・片栗粉…小さじ1

★作り方

- ①砂糖、しょうゆ、酒を煮詰め、好みの味にし片栗粉でとろみ付け。
- ②さつまいもを大きめに切り、170度で揚げてタレと絡めて完成！

◎風邪予防にぴったり、りんごパワー◎

風邪が流行りやすい時期になってきました。りんごには腸内環境を整え、免疫力を高める効果があります！加熱したり加工してもその効果は持続するのも嬉しいポイントですね♪

