



いずみナーサリーおやつだより9月号



9月の献立

日	曜	献立	食材
1	月	米麺	米麺、しょうゆ、みりん、ごま、かつおぶし、こんぶ
2	火	豆腐のパンケーキ	米粉、きび砂糖、豆腐、豆乳、ベーキングパウダー、油
3	水	にんじんポリポリクッキー	米粉、にんじん、きな粉、豆乳、きび砂糖、油
4	木	おにぎりーのり	米、のり、塩
5	金	米粉にんじんケーキ	米粉、にんじん、きび砂糖、塩、豆乳、ベーキングパウダー、油
8	月	豆乳プリン	豆乳、寒天、きび砂糖、きな粉
9	火	米粉蒸しパン	米粉、豆乳、きび砂糖、ベーキングパウダー、油
10	水	おにぎりーみそ	米、みそ、みりん
11	木	ぶどうゼリー、おせんべい	ぶどうジュース、寒天、おせんべい
12	金	スティックおいも	じゃがいも、塩、油
16	火	バナナ	バナナ
17	水	米麺	米麺、しょうゆ、みりん、ごま、かつおぶし、こんぶ
18	木	米粉バナナケーキ	米粉、バナナ、油、豆乳、ベーキングパウダー、きび砂糖
19	金	豆腐のパンケーキ	米粉、きび砂糖、豆腐、豆乳、ベーキングパウダー、油
22	月	おにぎりーごまじゃこ	米、ごま、じゃこ
24	水	かぼちゃようかん	かぼちゃ、豆腐、きび砂糖、片栗粉、きな粉
25	木	みかんゼリー、おせんべい	みかんジュース、寒天、おせんべい
26	金	みかんのカップケーキ	米粉、油、きび砂糖、みかん、みかんジュース、ベーキングパウダー
29	月	さつまいもスティック	さつまいも、きび砂糖、しょうゆ、ごま、みりん
30	火	おにぎりー鮭	米、鮭

Ochasのご紹介

Ochasとは、食べること、作ることが大好きなお茶の水女子大学の学生たちが集まった、「食べる幸せ」を広げるサークル団体です。毎月のおやつ献立の作成、おやつだよりの発行を行っています。現在は週に1回いずみナーサリーに伺い、おやつ作りやナーサリーのお手伝いをしています。また、アレルギーフリーレシピの考案に取り組んでいます。この活動は有志によるボランティアで運営しています。



●発行日 2025年9月1日

●発行者 Ochas ナーサリーチーム

コラム『さつまいも』

こんにちは！まだまだ暑い日が続いていますが、少しずつ秋の気配も感じられるようになってきましたでしょうか。9月は「実りの秋」の始まり。今回は、秋の味覚「さつまいも」についてご紹介します！

さつまいもは、もともとメキシコを中心とする熱帯アメリカで生まれた作物で、日本へは1600年ごろに中国を経由し、鹿児島県の「薩摩（さつま）」から広まったことが名前の由来ともいわれています。「中国から来たいも」＝「からいも」とか、中国での名前と同じく、「かんしょ」、とも呼ばれていたそうです。また日本にさつまいもが伝わるよりもずっと前に、熱帯アメリカからポリネシアの島々に持ちこまれたという話もあるそうです。

サツマイモには種類もたくさんあります。例えば、「紅赤（金時）」は形や色が美しく、きんとんやせんべいに向き、「ベニハヤト」はビタミンやカロテンが豊富でサツマイモチップのようなスナック菓子にぴったりです。他にも、葉まで食べられる「エレガントサマー」、色素を活かした加工用の「アヤマラサキ」、収穫量が多くスイーツなどに使われる「コガネセンガン」など、用途に合わせて様々な品種があるのも魅力です。

江戸時代には、火山の噴火や飢饉による食糧不足を救う作物として重宝され、人々の暮らしを支えてきた歴史もあります。今では、焼きいも、さつまいもご飯、大学いもなど、さまざまな形で秋の味覚として親しまれていますね。

今月は、そんなさつまいもを使ったおやつレシピを紹介します♪

参考：（外部リンクが開きます）農林水産省：サツマイモはどこからきたの？

<https://www.maff.go.jp/j/kids/agri/satuma/s01.html>

（2025年8月23日）

農林水産省：サツマイモのいろいろな種類/2025.8.23

<https://www.maff.go.jp/j/kids/agri/satuma/s03.html>

（2025年8月23日）



おやつレシピ紹介 おいも蒸しパン

【材料（8個分）】

- ・米粉 100g ・きび砂糖 20g
- ・豆乳 150cc ・サラダ油 小さじ2
- ・ベーキングパウダー 5g
- ・さつまいも（飾り用）適量

【作り方】

- 1、さつまいもを5mm角程度に切る。
- 2、米粉とベーキングパウダーを混ぜておく。
- 3、ボウルにサラダ油ときび砂糖を入れてよく混ぜて、豆乳を少しずつ入れてさらに混ぜる。そこに、2を入れてよく混ぜる。
- 4、ココット皿に紙カップを敷き、生地大さじ2を入れ、さつまいもを5-6粒のせる。
- 5、沸騰した蒸し器に入れ15-20分蒸す。
竹串を刺して何もついてこなければできあがり。

