

10月1日（日） 活動記録

参加者：子ども24人 保護者17人

内容：さつまいも掘り、枝豆の収穫、らっきょう植え、ビーツ植え
おやつ（さつまいもの食べ比べ、なめらかスイートポテト）

●さつまいも掘り

6月18日に植えた、さつまいもの収穫をしました。ベニアズマ、紅はるか、安納芋、パープルスイートロードの4品種の収穫を行いました。



安納芋は、ほとんど枯れてしまいましたが、他のさつまいもは、立派に成長していました。

●枝豆の収穫

枝豆は、成熟すると大豆になるのを知っていますか？

6月に大豆の種をまきましたが、今回は一部を枝豆として収穫しました。残りは成熟させ、大豆として11月に収穫する予定です。

自宅で茹でて食べた参加者からは、「子どもが沢山食べてくれて、手がとまりませんでした！」と報告をいただきました。



●らっきょう植え

らっきょうを植えました。収穫は6月になります。

らっきょうは、疲労回復、便秘解消、糖尿病予防になります。食物繊維がとっても豊富で、便秘解消の他に美肌効果もあります。甘酢漬け等で食べる人が多いですが、収穫時期には、こどものおやつに出せるレシピを提案したいと思います。



●おやつを試食

さつまいも4品種の食べ比べと、スイートポテトを食べました。



さつまいも4品種の食べ比べは、蒸かして調理をしたものを提供しました。家族と「どれから食べる？」と相談しながら、味わって試食。子どもも大人も、安納芋が一番甘いと人気でした。

スイートポテトは、牛乳で煮るのでとてもクリーミーな仕上がりになりました。ホームページ内で、レシピを掲載しています。ご家庭で、お子さんと一緒におやつ作りをしてみてくださいませんか？

●味噌開けました



今年の2月25日に、こども農園産100%の大豆を使って仕込んだ味噌を開けました。「普通の味噌より塩分が控えめな気がする」「市販のものより、甘味がある」「大豆の匂いがする」という感想が出ました。化学調味料や保存料がな含まれていない為、優しい味噌の味がします。