

「秋刀魚が出れば按摩が引込む」「柿が赤くなれば医者が青くなる」「一日一個のりんごは医者を遠ざける」と、ことわざにもあるように秋の味覚は栄養がいっぱいです。

秋風の涼しさと共にこどもたちの食欲が一段と増してきたようです。

「**食欲の秋**」ですね。

秋の味覚！こどもたちは何が好きかな？苦手な食べ物も秋の食欲に助けられて少しは食べられるようになるかな？と私たちも色々考えながら実りの秋をたっぷりと楽しめる給食をつくりますね♪

旬をたべよう♪「秋刀魚」

秋刀魚が出れば按摩が引込む

秋の刀のような魚・・・と書いて「秋刀魚」なるほどほっそりとした形ときらきらとかがやく体は短刀のようです。でもよく見て下さいね。顔はとってもかわいい？ですよ。園ではお魚やさんに三枚におろしてもらってパクパク食べられるようにしています。お頭付きで焼ける数すくない魚です。そして唯一100%天然！かつ国産の旬のお魚なので、お家ではぜひお頭つきでも食べてくださいね。秋刀魚は栄養も豊富！なにせ按摩が引込むくらいですから♪昔の人はどうやって栄養があると知ったのでしょうか？・・・すごいですね。

青背の魚に多く含まれているEPA、DHAは血液中の中性脂肪やコレステロールを低下させ血液をサラサラにする効果があります。骨を丈夫にするビタミンDも豊富です。

さんまの蒲焼き

お魚やさんに三枚おろしにしてもらい、さらに四等分に切ってもらっています。小骨はありますが、そのままパクパク食べられます。

材料

さんま・・・2尾
片栗粉・・・適量

しょうゆ・・・大さじ3
みりん・・・大さじ2
砂糖・水・・・各大さじ1
おろし生姜・・・少々

A

サラダ油・・・適量

作り方

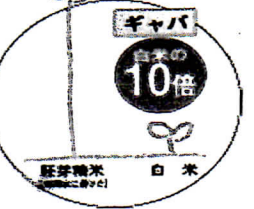
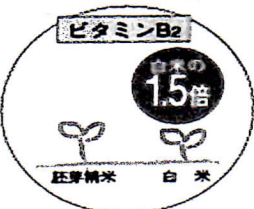
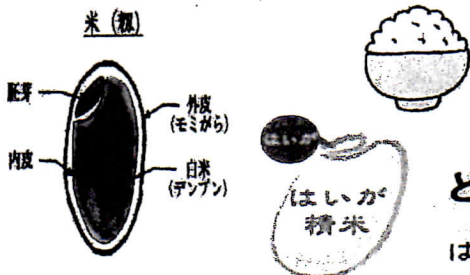
- ① さんまは三枚におろして骨を取り、片栗粉をまぶす。
- ② Aの調味料をあわせておく。
- ③ 熱したフライパンに油を引いてさんまの両面を焼き、Aの調味料を入れて照りを出す。お好みで生姜汁を数滴おとして、できあがり！

園のご飯は、白米に胚芽米を入れて炊いています。胚芽米は不足しがちなビタミンや食物繊維が多く含まれています。炊き上がりは少し固めにありますが、しっかりよく噛んで食べるとほんのりと甘味も感じられてとても美味しいです。野菜が苦手なこどもたちが多いので主食からもしっかりと栄養が摂れるようにしていきますね。

どれくらい白米よりも栄養が多い

(白米を1とした時の胚芽精米の栄養分)

はいが精米は健康を増進する栄養素が白米よりも多く含まれています。



*ギャバ・・・アミノ酸の一種でイライラの緩和や肥満の防止などに役立ちます