

八尾市立保育所調理室 食育だより 10月号

秋と言えば食欲の秋！

天高く馬肥ゆる秋とも言いますね。暑さも和らいで来て、すごしやすい気候になって来たので何を食べてもおいしくて、体重が心配！という人も多いかもしれません。また、夏の疲れが体の中には残っている、子どもたちも多いと思います。野菜や魚や果物でも旬のものを食べていますか？旬のものはおいしいだけでなく、栄養価も高くその時期に必要な栄養がたくさん入っていますよ。

秋の魚 鮭

鮭は日ごろの食事の中ではポピュラーな食材ですね。朝食やお弁当や夕食などに大活躍のお魚です！

なんと鮭は白身魚なのです！サーモンピンクの鮭が白身魚とはとても不思議です。しかし、そのピンクにはとても凄い栄養があるのです。サーモンピンクの正体は甲殻類に多く含まれるアスタキサンチンという物質でβカロテンやリコピンなどと同じカロテノイドという色素物質です。カロテノイドはとても強い抗酸化作用があります。その中でも史上最高の抗酸化作用があるのがアスタキサンチンです。人や動物は体を動かすと体内に活性酸素が発生します。その活性酸素が酸化してしまうと毒素になり、体を疲れさせ老化を早めたりします。旬の鮭を食べて、夏から溜まった疲れを吹き飛ばしましょう！



鮭の香り揚げ (4人分)

鮭	切り身 4 切れ
しょう油	100cc
酒	100cc
みりん	100cc
片栗粉	適量
揚げ油	適量

<1人分 368kcal>



- ① しょう油と酒とみりんをバットなどに混ぜ合わせて鮭の切り身を10分ほど漬けます。
- ② 揚げ油を170度に熱し、鮭の切り身に片栗粉をまぶし、こんがりとするまで揚げると出来上がりです。



問い合わせ先：八尾市役所 こども施設課 TEL (072) 924-3840 メールアドレス kodomoshisetsu@city.yao.osaka.jp

ホームページでもご覧になれます。⇒<https://www.city.yao.osaka.jp/0000043861.html>

