

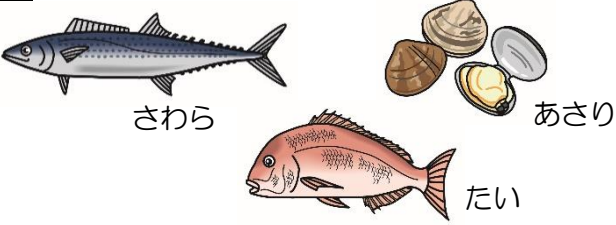
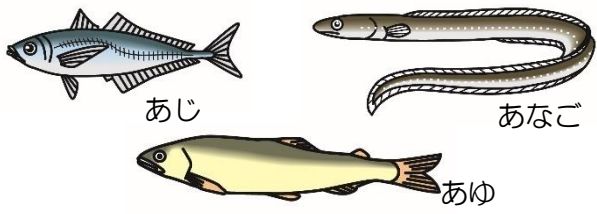
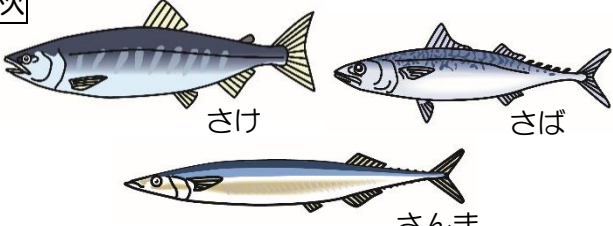
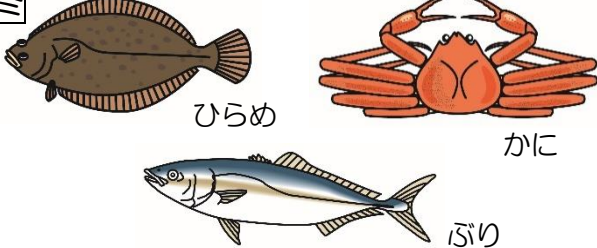
食育だより 10月号

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても大切なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

今月のテーマ：「魚を食べよう」

海に囲まれた日本は、魚介類の宝庫。魚介類には、骨や歯を作るカルシウムや、脳の発達に良いといわれるDHA（ドコサヘキサエン酸）がたくさん含まれています。日々の食事の中に、積極的に取り入れていきたいですね。

魚介類の旬の時期を紹介します！

<p>春</p>  <p>さわら あさり たい</p>	<p>夏</p>  <p>あじ あなご あゆ</p>
<p>秋</p>  <p>さけ さば さんま</p>	<p>冬</p>  <p>ひらめ かに ぶり</p>

〈こども園の人気メニュー〉 煮魚

【材料】 4人分

さば	4切れ
しょうが	7g
青ねぎ	20g
酒	大さじ1
砂糖	大さじ2
★ みりん	大さじ1/2
濃口しょうゆ	大さじ1
塩	少々

【作り方】

- ① しょうがはすりおろして、しぼり汁を取っておく。青ねぎは小口切りにする。
- ② ★の調味料を煮立たせ、さばと①の材料を入れて煮る。



〈1人分 127kcal〉

