

給食だより 10月号

過ごしやすい季節になりました。運動会に向けて、元気に体を動かしているこども達の楽しそうな声が聞こえてきます。日中は汗ばむ日もありますので適度な水分補給を心がけたいと思います。

秋の味覚！魚を食べよう！！

季節によって旬の種類が変わり、一年中楽しむことができる魚。秋に旬を迎える魚には身近なものも多く、こどもが食べやすいものばかりです。でも正直、お家で魚料理をするのは苦手という方も多いようです。しかし嗜好調査では、保育園の人気メニューとして、魚は人気があるんです！今回はこども達に人気の旬の魚の話です。

まず知りたい！魚のここがすごい！！

①からだを作る“たんぱく質源”

お肉や卵などと一緒に、魚も貴重なたんぱく質源。こどもの成長に必要な「からだを作る材料」になります。

②骨を強くする“カルシウム”

骨を強くするにはカルシウムと一緒にたんぱく質をとることが大切。魚にはたんぱく質はもちろん、カルシウムが多く含まれるものもあります。特に骨ごと食べられる小魚や、缶詰の魚にはカルシウムが多く含まれています。

③魚からしか摂ることができない！ EPA・DHA

魚に含まれる脂の一種であるこれらは、体の中ではわずしかしか作ることができないので、魚からとることが大切！ EPAは血液をきれいにする働きが、DHAには脳や神経の形成、記憶力に関わります。

さんま 秋刀魚

秋の魚といえば、さんま！今年は近年まれにみる豊漁で、手が出しやすい価格になっていますね。



1匹丸ごと買ってきたらよく洗い、塩をふり半分切ったらフライパンで焼くだけで下処理不用です。骨が心配なこどもには、三枚おろしにしてあるものを買っても苦みが少なく食べやすいです。

さば 鯖

この時期のさばは産卵を終え、脂がたっぷりのっており、美味しさがぎゅっとつまっています。



スーパーに売っている鰯漬けの切り身をオーブントースターで焼くだけでも美味しいですね。さば缶を使った炊き込みご飯は、きのこを入れることでうま味もアップし、秋を感じる一品に。



さけ 鮭

養殖技術の発達により1年中食べられるようになった鮭も、この時期のものは“秋鮭”といわれ旬のひとつ。脂は控えめですが、うま味が凝縮されています。



粉チーズをかけて焼いたり、味噌マヨネーズを塗って焼くと、こどもが食べやすい味付けに！

かつお 鰹

お隣の焼津市でも多く水揚げされるかつおも、秋が旬のひとつ。鰹をたくさん食べて南下してくるので、脂がのっています！



下味をつけてから、片栗粉をまぶして焼くことで竜田焼き風に！パサつきにくく食べやすいです。“なまり節”を使えばそのまま利用でき、ほぐしてサラダにトッピングしたり、汁物や混ぜご飯も。