



給食だより



おいしくって、栄養いっぱい
旬の魚を食べよう！



日本は四方を海に囲まれていることから、昔からよく魚が食べられてきました。しかし、最近では魚の消費量がだんだんと少なくなっています。

魚のおいしさや栄養豊富なところなど、魚のよいところを見直し、積極的に食卓にとり入れてみましょう。

たんぱく質

魚は体をつくるもとになる、質のよいたんぱく質が豊富に含まれています。成長期のお子さんにぜひ食べてもらいたい食べ物のひとつです。

DHA・I P A

魚に多く含まれるあぶらの一種です。DHAは神経系の発達を促し、学習能力を高める、I P Aは血液をさらさらにしてくれるといわれています。

和風・洋風などいろいろな料理に

例えば、塩焼きやお刺身、照り焼き、煮魚、天ぷらやフライ、ムニエル、南蛮漬けのほか、お鍋やシチューなどに入れることもできます。

お店によっては内臓をとったり、3枚におろしてくれたりするので、頼んでみるのもよいでしょう。



今が旬の魚・・・鮭・鯖・さんまなど

☆さんまのパン粉焼き☆

材料（3尾分）

- さんま3枚おろし…3尾分
- 塩・こしょう…少々
- 酒…大さじ1
- 油…大さじ2と1/2

- A 小麦粉…40g
- 牛乳…60ml
- 卵…1個
- B 大葉…3枚
- パン粉…1カップ
- 粉チーズ…大さじ2

作り方

- ① さんまに塩・こしょう、酒をふるい10分おく。A・Bをそれぞれ合わせておく。
- ② Aをつけ、Bを両面おさえるようにつける。フライパンに油を入れて熱し、身の方から焼きはじめ、両面をこんがり焼く。

鮭の解体ショー

毎年恒例の魚屋さんによる「鮭の解体ショー」（以上児クラス）。今年は10月10日（水）を予定しています。

切り身の魚ではなく、丸ごと一匹の大きな鮭を見て、触って、においをかいで観察します。魚屋さんが目の前で鮭をさばっていく様子もみんなで見守ります。命の大切さ、魚屋さんやごはんを作ってくれる方々への感謝の気持ちなども伝えていきたいと思ひます。

10月18日（木）は秋の遠足です。

あひる・うさぎ・ぞう・きりん組さんは



お弁当の用意をお願いいたします。



遠足ではいつものようにテーブルとイスでの食事ではありません。どんな場所でも食べやすいように・・・

① 開けやすく♪

蓋がかたくてあけられない・・・開けた瞬間にひっくり返してしまっはせっかくのお弁当タイムが残念です。お弁当箱は開けやすいものにしましょう。

② 食べやすく♪

おにぎりやサンドイッチなど手でつかんで食べられるもの、おかずなども一口大の大きさにカットがおすすめです。

③ 片づけやすいもの♪

遠足はお弁当の時間までリュックの中です。型崩れや汁もれには特に注意しましょう！



♡お弁当の詰め方♡



- ① 水気はよく切る。
- ② 食材は冷めてから詰める。
- ③ ごはん→大きいおかず→小さいおかず
※大きいおかずが複数の場合は隣り合わせにせず、離れて並べるとバランスよくなります。
- ④ 仕上げに隙間おかずを入れる、トッピングをする。

フルーツを冷凍活用

お弁当を作って、さらにフルーツの準備は大変ですね。事前に一口大にカットして、冷凍しておくこと当日の朝は詰めるだけです。

冷凍おすすめフルーツ：キウイ、ブルーベリー、メロン、パイナップル、オレンジ、グレープフルーツなど

梅干し酢のパワーの活用

ごはんを炊く時に梅干しを入れたり、おむすびを握る時に酢水を使うと、殺菌効果が期待できます。

しょうゆパワー活用

しょうゆは殺菌効果があり、佃煮など、古くから食品の日もちをよくするために活用されてきました。しょうゆはお弁当にぴったりの調味料です。