

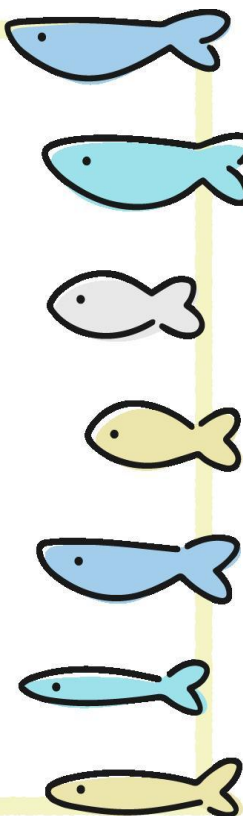


令和 7 年 1 0 月
 社会福祉法人 国立保育会
 き た ひ だ ま り 保 育 園
 園 長 大 石 雅 一
 調理担当 本 谷 持 田

食欲の秋、スポーツの秋です。活動量が増え、食欲も増すこの時期に合わせて、おいしい味覚がたくさん出まわります。食べ物がおいしく感じられるこの季節は好き嫌いをなくすチャンスです。栄養豊富な秋の食材を存分に味わって毎日元気に過ごしましょう。

魚を食べよう

秋は野菜・果物や魚など、おいしいものがたくさんあります。魚ではイワシ・サケ・サバ・サンマなどがおいしい時季ですが、それらにはDHAやEPAが豊富にふくまれていて、脳の活性化などにも効果的です。お子さまと買い物に行ったときに、魚の話をしながら選んだりすると、魚の名前を覚えるきっかけになります。魚をもっと好きになっておいしく食べられるようになると良いですね。



食事の配置、知っていますか？

ごはんは左、みそ汁は右、はしは手前など、食器を正しい場所に置いていますか？給食を食べるときには、ごはんを左に置くよう子どもたちに伝えています。お家でお手伝いをするときや、大人が準備するときなども言葉をかけながら行くと自然に正しい配置を知ることができます。一緒に食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。



鮭の南蛮漬け

＜材料＞ 大人2人分・子ども2人分

- ・生鮭 4切 ・塩 少々 ・小麦粉 適量
- ・多めの油

《つけたれ》

- ・玉ねぎ 1/2 個
 - ・人参 1/2 本
 - ・きゅうり 1本
- すべてせん切り

★・油 大さじ1 ・酢 大さじ1 1/2

- ・三温糖 大さじ1 ・塩 少々

＜作り方＞

- ① 鮭に下味をつける。
- ② 野菜はさっとゆで、水気を切る。
- ③ ★を鍋にかけたれを作る。
- ④ ③に②をつける。
- ⑤ ①に小麦粉をまぶし多めの油でフライパンで焼く。
- ⑥ ⑤を皿にのせて④を上のにのせ、味をしみこませたらできあがりです。

※ さばやあじ、鶏肉などアレンジしてみてください！