

10月給食だより

円町まぶね隣保園 2025年度



日中はまだまだ暑さが残りますが、日暮れが早くなり、秋を感じる季節になりました。

“食欲の秋”“スポーツの秋”“読書の秋”と言うように、何をするのもよい季節です。

この夏になると、子どもたちの運動量は多くなり、食欲が増して1人1人に大きく成長する時期です。

秋は「実りの秋」とも言い、おいしい食べ物がたくさん出回ります。

秋の味覚を味わい、風邪など病気に負けない元気な身体を作しましょう。

9月給食メニュー

あじの和風あんかけの作り方

<材料 約大人3人分>

- ・あじ 3切れ
- ・塩こうじ 小さじ1
- ・片栗粉 適量
- ・油 適量
- ・玉ねぎ 1/4玉
- ・豆苗 少々
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・塩 少々
- ・だし汁 約150cc
- ・水溶き片栗粉 適量

<作り方>

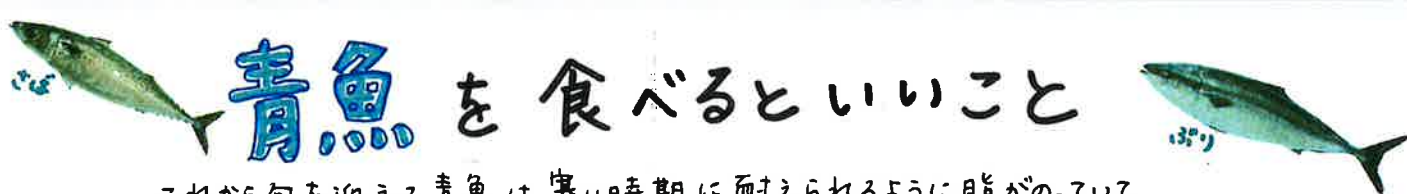
- ① あじに塩こうじをまぶし、しばらくおいておく。
- ② ①のあじに片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を入れ、魚を火炙く。(オーブンやトースターでも良い)
- ④ 玉ねぎは薄切りに、豆苗は適当な長さに切る。
- ⑤ 鍋にだし汁と玉ねぎ・調味料を入れて煮る。
- ⑥ 豆苗を入れ、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- ⑦ ③の魚をお皿に盛り、⑥のあんをかける。



※ 塩こうじがなければ、塩で代用できます。臭み取りのため、酒を入れても良いです。

※ あんの里芋菜は、お好みの物で大丈夫です。それによって味が薄まれば調味料を足してください。

※ 魚は、あじ以外の物でも大丈夫です。



これから旬を迎える青魚は、寒い時期に耐えられるように脂がのっていて、

栄養価が高いのが特徴です。日本人の魚消費量は年々減り、魚離れが危ぶ

まれていると言われています。保育園の給食では、週に1~2回は魚を取り入れ、いろいろな魚料理を食べる機会を大事にしています。魚には、魚でしか摂れない成長に必要な栄養素が含まれています。特に青魚には、体にとても良いと言われている良質な油 **DHA** や **EPA** が豊富に含まれています。お家の献立にも、肉とともにバランス良く取り入れていきましょう。

青魚に含まれるDHA・EPAとは？... 体にとても良い「あぶら」です。

体内で作ることが出来ないため、食事から補う必要があります。

DHA (ドコサヘキサエン酸)

脳や神経の発達に欠かせない脂質です。
記憶力や学習効果を高めると言われています。

EPA (エイコサペンタエン酸)

悪玉コレステロールを減らし、血管の健康を守る
働きがある脂質です。血液をサラサラにします。

効率がよく摂取する方法

加熱すると、脂として流れ出るため、オイル焼きやつみれ汁などにすると、流れ出た脂を一緒に摂取することが出来ます。刺身は、丸ごと摂取できます。
缶詰めなどを上手に利用するのも良いです。汁も捨てずに利用しましょう。
揚げ物では約50%、焼き物では約20%減少します。



※ 魚料理の豆知識 ※

煮魚を作る時

- ・煮立させた煮汁に入れる。
(冷たい方は生臭くなる)
- ・酢を少し入れて煮ると、骨までやわらかくなる。

パサパサする場合

- ・煮汁にとろみをつける。
- ・だし汁を活用し、鍋や汁物にする。

焼き魚を作る時

- ・皮目から火炙くと脂分の溶出を抑えることができる
- ・皮を酢で拭くとはがれにくくなる。

特有の臭みが苦手な場合

- ・湯通しをする。洗う。
- ・塩をふる。
- ・酒に漬け数分置く。



魚を置く正しい向きはどちらでしょう？

① 左に頭、右に尾



② 左に尾、右に頭