

◆「暑さ、寒さも彼岸まで」と昔の人が言う通りです。秋のお彼岸を境に朝、晩の気温の低さがグンと身に沁みるようになってきました。衣服や布団の調節を上手に行い風邪などひかないように気を付けましょう。食材も「秋の物」に移ってきました。お買い物の際にはぜひ、「秋ならではの」野菜や果物やお魚を見つけてみませんか。



◇9/30(水)は、「カレー作り」です!!

◇食欲の秋です。様々な食材を食べる習慣が身につくことは、「丈夫な体作り」の基本になります。今回の「カレー作り体験」を含め、楽しいと思える「食の体験」をたくさん積み重ねて、食べることが大好きになってほしいと思います。
◇今年も、使用する野菜は園の畑で子どもたちが育てた「じゃが芋」「人参」「玉葱」です。



食育Q

秋の味覚といえば「きのこ」ですが、日本ではいつごろから食べられていたでしょうか？

①縄文時代 ②弥生時代 ③江戸時代

正解は①
きのこは、今から4000年以上前から日本で食べられてきました。世界においては古代ローマ時代からたくさんのきのこの料理があったことがわかっています。

◇魚に関心を持ち、美味しく食べましょう!◇



- ◆日本で獲れる海水魚は実に豊富です。その種類は何と約4,200種もあるそうです。
- ◆日本は四方を海に囲まれ地域性豊かな魚食文化が育まれてきました。しかし近年その消費量は減少の一途をたどり、遂には平成18年、「肉の消費量」が「魚の消費量」を上回ってしまいました。
- ◆魚には健康維持に大切な栄養素がたくさん含まれています。「日本人が賢いのは魚を食べる民族だから」とさえ言われてきました。
- ◆それほどに優秀なお魚を、美味しく食べる経験を通してその良さを子どもたちに伝えて行きましょう。

◇お魚の栄養とは?

たんぱく質

身体を構成。不足すると免疫力や思考能力が低下する。

カルシウム

骨や歯を構成。身体の生理機能の調整を行う。

ビタミン

特に、青魚に含まれるビタミンB2は、動脈硬化やがんを引き起こす活性酸素を抑制する



DHA

脳の働きを活発にすることによって記憶力を高める

EPA

血栓をできにくくし動脈硬化や心筋梗塞などのリスクを下げる

タウリン

目が良く見えるようになったり、脳を育てます



保育園の人気レシピ紹介

◇サンマの生姜煮

*材料

サンマ大2尾、生姜1かけ、調味液(しょう油、酒、みりん各大さじ3、酢大さじ1、水1.5カップ)

*作り方

- ①まな板に新聞紙などを敷いてサンマの頭と尾を切り落とし、包丁の先を使って内臓を引き出す。(新聞紙に包んでずてる)
- ②サンマを水洗いし、キッチンペーパーで水気を拭き取ってから1尾を2~3等分に切る。
- ③鍋に調味液を煮立たせ、千切りした生姜と②のサンマを加える。
- ④アルミホイルで落としフタをして、再沸騰したら弱火にして30分位コトコト煮る。そのまま冷まして味を含ませる。(途中で煮汁が少なくなったら水を加えて下さい)

※調理のポイント

- ・②できちんと水分を拭きとりましょう。生臭さみをおさえることが出来ます。
- ・お酢と一緒に煮ることで、骨がやわらかくなります。味もさっぱりして食べやすくなります。
- ・調味料は、魚の大きさやお好みで味をみながら加減して下さい。

※保育園では、ゆり、すみれ組のお友達には「骨ごと」よくかんで食べることをすすめています。