

10月 きゅうしょくだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和8年10月1日 藤崎保育園



旬の食材と献立

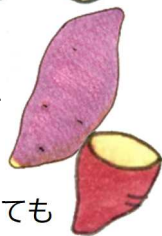


●さつまいも

さつまいもはビタミン C やカリウム
食物繊維が豊富に含まれている
食材です。

特に芋類のビタミン C は、加熱しても
壊れにくく、様々な調理法で
おいしく栄養が摂れます。

今月は「さつまいもサラダ」「味噌汁」「焼き芋」で
登場します。



献立の紹介

●川崎市と韓国・富川(プチョン)市は友好都市提携を
結び、今年で 30 周年を迎えます。

これを記念して、友好都市提携を結んだ 10 月 21
日の昼食には韓国料理である「ヤンニョムチキ
ン」や「ナムル」「わかめスープ」、おやつには「チヂミ
風おやき」を取り入れました。



魚を食べよう！

秋になり、鮭やさんまなどの魚が旬を迎えています。



魚には血液をさらさらにするEPA(エイコサペンタエン酸)、脳の働きを活発にするDHA(ドコサヘキサエン酸)、良質なたんぱく質など、子どもの成長に欠かせない栄養素が豊富に含まれています。

食べやすい！ 保育園のお魚メニュー

●魚の変わり焼き

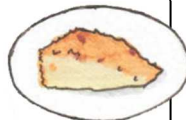
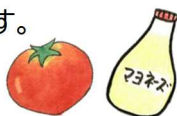
塩・こしょう・マヨネーズで下味をつけ、パン粉をまぶしてフライパンやオーブンで焼きます。むきがれいなどの柔らかい白身魚と相性がいいレシピで、子どもたちに人気のメニューです。

●魚のフライ オーロラソースがけ

魚の切り身をフライにし、ケチャップとマヨネーズをあわせたオーロラソースをかけます。こちらもとても人気で、子どもたちからリクエストを受けることも多いメニューです。

●魚のちゃんちゃん焼き

魚の上にバター・砂糖・みりん・しょうゆ・味噌で味付けした野菜を乗せて焼いたメニューです。野菜はキャベツ・玉ねぎ・人参・えのきたけなどがおすすめです。脂ののった秋鮭と相性ぴったりで、ホイルに包んでフライパンで蒸し焼きにしても美味しく作れます。



骨付きのお魚を食べよう

「骨をとるのが難しい」といった理由から、骨付きの魚を敬遠する方が増えていきます。しかし、子どもにとって骨付きの魚を食べることは大事な経験で、「箸を上手に使える力」や、「骨が口に入った時に自分の舌で分けてだす」よりわけ」の力」を育むことにつながります。

さんまは骨の位置がわかりやすく骨付きでも比較的食べやすい食材です。また、鱗も少なく、洗って塩を振り、焼いて手軽に調理できます。保育園でも5歳児クラスの子どもたちは骨付きのさんまを食べる予定です。ぜひご家庭でも骨付きの魚を取り入れてみましょう。

