

11月



きゅうしょくだより

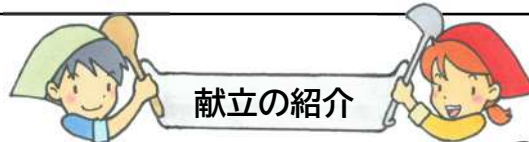
令和7年11月1日 東小田保育園



旬の食材と献立

●さんま

秋を代表する魚で
形が刀に似ていることから
漢字で「秋刀魚」と書きます。旬のさんま
は、脂がのっておいしいです。保育園で
は、シンプルに焼き魚にして味わいます。



献立の紹介

- 新米の美味しい季節になりました。
ごはんのおやつを取り入れています。
・ゆかりごはん ・きのこごはん ・わかめごはん
- 秋ならではの献立を取り入れています。
・魚のもみじ焼き ・秋のくだものケーキ
・焼き魚(さんま) ・さつま芋の黄名粉揚げ



魚を食べよう！



秋になり鮭やさんまなど、様々な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、こどもの頃にもたくさん摂りたい栄養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

鮭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」「調理の仕方がわからない」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、洗って塩を振って焼くだけでよいので、調理も簡単です。保育園でも4、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。

