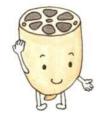
こ ど も 未 来 局保育・子育て推進部



# きゅうしょくだより



令和7年11月 河原町保育園



#### 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

## 旬の食材を食べよう!

「旬」という言葉は、何かをするのに最も適した時期という意味もありますが、食べものについては魚 や野菜、果物などが最もおいしく、たくさんとれる時期を言います。お店にたくさん並ぶので、価格は安 くなります。また、栄養価が高いのも嬉しい点です。

### 旬の食材の例

春	鰆、しらす、キャベツ、アスパラガス、	夏	鯵、きゅうり、トマト、なす、ピーマン、
	たけのこ、菜の花、いちご		オクラ、モロヘイヤ、すいか
秋	さんま、鮭、さつま芋、里芋、ごぼう、	冬	ぶり、鱈、大根、白菜、ほうれん草、
	れんこん、きのこ類、りんご、柿		ブロッコリー、カリフラワー、みかん

- ●さんま・鮭…産卵のために日本の近くを通ったり、生まれた川に戻ったりするためたくさん獲れます。産卵時期の魚は、脂がのっているのでおいしいです。
- ●里芋…ぬめり成分はガラクタンやムチンなどの水溶性食物繊維です。ぬめりが苦手な場合などは、加熱する前に塩でもんで水で洗うと、ぬめりが少なくなります。
- ●ごぼう…水溶性食物繊維、不溶性食物繊維が豊富です。
- ●柿…ビタミンCやカリウムが豊富に含まれています。 日本最古の甘柿である「禅寺丸柿」という品種は、 麻生区王禅寺の山で発見されたと言われています。



保育園の給食も、旬の食材を取り入れています。また、給食だよりで「旬の食材と献立」を紹介しているので、参考にしてみてください。