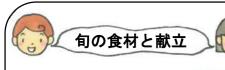
きゅうしょくだより

こども未来局 保育・子育て推進部

令和7年11月 生田保育園



●さんま

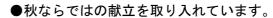
秋を代表する魚で 形が刀に似ていることから

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



- ・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





骨付きさんまに挑戦

5歳児には「さんまの塩焼き」を筒切で出します。

さんまは流通量が減り、生のさんまが高騰になっています。さんまが食卓に登場する回数も減っているでしょうか。子どもたちには、フエルトの教材を使ってさんまの食べ方を知らせました。さんまは骨が多い魚ですが、生のものは骨がはがれやすいので、「箸で魚を食べる」という食文化の体験にはよいですね。ご家庭でも「さんまの塩焼き」、いかがでしょうか。

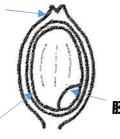
新米のおいしい季節になりました

お米は日本の食生活には欠かすことができないものですが、店頭にお米が並ぶようになり、やっと本来の和食を味わえるようになりました。

お米には、人の体の中で、エネルギーを発生するでんぷんがたくさん含まれています。

保育園では「はいが精米」を使用し、子どもたちも食べ慣れていますが、保育園のお米も 収穫の時期を迎えて、「精白米」「はいが米」の違いも伝えていきます。

もみがら



【玄米】



【はいが精米】



【精白米】



ぬか

「もみ」から「もみがら」 をのぞいたもの 「玄米」から「ぬか」 だけのぞき、「胚」 のみ残す

「玄米」から 「ぬか・胚」を のぞいたもの