

10月の食事だより



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

食欲の秋、実りの秋、スポーツの秋がやってきました。この時期は山や海の幸が豊富に出回り、味覚を楽しむのに絶好の季節です。

旬を味わうことは、子どもの味覚形成にとっても大切なことです。家族で食卓を囲み、旬の食べ物を話題に、おいしく楽しい時間を過ごせるといいですね。

避けたい7つの『こ食』

- ◎孤食～一人で食べる。
- ◎子食～子どもだけで食べる。
- ◎固食～同じものばかり食べる。
- ◎個食～同じ食卓ではあるが、それぞれが違うものを食べている。
- ◎濃食～濃い味付けのものばかりを食べる。
- ◎小食～必要以上に食事の量を制限する。
- ◎粉食～粉から作られたパンや麺ばかり食べる。

誰かと一緒に食卓を囲むことは、食事をおいしくさせコミュニケーション能力を育み、心の豊かさをもたらします。



旬の食材

さんま

細長く銀色の見た目から「秋刀魚」と書かれる青魚です。日本での水揚げ量は北海道がダントツで、9月から11月が最盛期です。この時期は脂がのっついて、鮮度がよければお刺身で食べることもできます。購入するときは、目が澄んでいる新鮮なものを選びましょう。



今月のおすすめレシピ～ かば焼き～

材料（さんま2匹分）

・さんま	2匹	A	・醤油	12g
・生姜汁	小1弱		・酒	8g
・片栗粉	16g		・みりん	8g
・油	適量		・砂糖	6g

作り方

- ① さんまは3枚おろしにし、小骨をとり食べやすい大きさに切る。
- ② ①に生姜汁をかけ臭みをとる。
- ③ ②の水気をきり、片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンを熱し、油を少し多めに入れ、③を並べて両面を色よく揚げ焼きする。
- ⑤ 鍋にAの材料を入れ中火にかけ煮立たせ火からおろす。
- ⑥ ⑤に④を漬け込む。