



10月 給食だより



暑さも落ち着いて、秋本番の季節になりました。「スポーツの秋」「食欲の秋」とあるように、秋は身体を動かしやすい気候で、食欲もアップします。たくさん身体を動かして、秋の美味しいごはんや旬の食材を食べ、実りの秋を満喫しましょう。

今月の目標! 魚の栄養について知り、積極的に食べましょう。



魚を食べよう!

秋は、さば、さんま、さけなど、旬を迎える魚がたくさんあります。魚には、成長期の体づくりに必要な栄養がたくさん含まれているので、肉に偏らずに魚も積極的に食べるようにしましょう。



～魚の旬～

春

- ・かつお・さわら
- ・ニジマス

夏

- ・あじ・うなぎ
- ・まぐろ

秋

- ・さけ・さば
- ・しらす・さんま

冬

- ・たら・ししゃも
- ・たい・ぶり・わかさぎ

お魚の苦手を克服するための料理の工夫



魚に含まれるDHA、EPAとは?

魚の脂質に多く含まれる栄養素で、DHAはドコサヘキサエン酸、EPAはエイコサペンタエン酸といいます。DHAは、人の脳の細胞を作る大切な栄養です。脳の働きを活発にすることにより、記憶力を高めてくれます。EPAは、血液の掃除をしてくれて、血液をさらさらにしてくれます。どちらも人の体では作りにくいので、魚中心の食事もお心がけたいですね。

パサパサした食感が苦手

小さく切った魚から挑戦する。

- ・ 食べやすいように角切りにしたり、ほぐして提供する。

たれやあんを作ってかける。

- ・ とろみなどの水分が加わることで口の中での食感も軽減される。

においが苦手

下ごしらえをしっかりする。

- ・ 内臓がついている魚は内臓を取って丁寧に水洗いをする。
- ・ 塩をかけて30分ほど置き、出てきた水分を拭き取る。

しょうが、ネギなどの香味野菜やしょうゆ、塩こうじなどの調味料で臭みを取る。

子どもの好きなカレー粉、マヨネーズなどで味付けする。

ハロウィンって何だろう?

10月31日のハロウィンは、ヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すとされています。

ハロウィンに必ず登場するかぼちゃのちようちは、元々カブをくり抜いたちようちんだったものがアメリカでかぼちゃになったそうです。

かぼちゃは、ビタミンAを豊富に含みます。かぼちゃパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。

