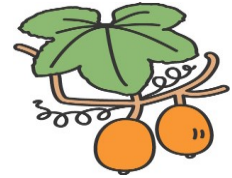




文殊乳児保育園  
令和2年10月



暑さもやわらぎ過ぎやすく、子どもたちの食欲も増してくる季節となりました。しかし、朝夕の風は冷たく、寒暖差もあるため、体調を崩しやすい季節でもあります。秋に旬を迎える食材は、冬に備えるためのものも多く、脂ののった魚やエネルギー源になる米やイモ類などがあります。秋の食材をバランスよく食べて、実りの秋を元気に過ごしましょう。



## 魚に親しもう！

最近の日本は、「魚離れ」といわれるように、家庭で魚を調理することが少なくなってきています。そこで今回は、魚について注目してみました。

- 海に囲まれた日本は、魚介類の種類も多く、新鮮なものが多く出回るので、揚げ、焼き、煮物、サラダ、汁物などいろいろな調理法があります。
- 調理法によっては、骨まで食べられる魚もあり、小魚や魚の皮の部分など、カルシウムが豊富です。いりこなどは、から炒りして、おやつとしても適しています。



## ★秋の旬な魚★

### ●さんま

DHA や EPA、良質のタンパク質やビタミン類も豊富です。口先と尻尾が黄色くなっているものが脂のノリがいいと言われていきます。

### ●鮭

胃腸を快調にするビタミン類が豊富です。塩焼き、ムニエル、フライなど食べ方も色々で、加工しても栄養価が損なわれず、粕漬けなどもおすすめです。

### ●さば

EPA や DHA、各種栄養素をまんべんなく含みます。横腹に金色の模様があるものが、脂がのり、新鮮な証拠です。

## EPA・DHA って？

人間の体内で、作り出すことのできない栄養素の事を「必須アミノ酸」、「必須脂肪酸」といい、3大栄養素と同じくらい大事な栄養素です。

EPA・DHA は「必須脂肪酸」の一種で、主にイワシやサバなど青魚の脂身部分に多く含まれており、血液をサラサラにし、脳の発達や視力の向上に役立つ栄養素です。

現在、日本人の食生活は欧米化が進み、魚の摂取量が減少していますが、1日1回は魚を食べることが推奨されています。また、魚の骨取りなどの調理が面倒だと思われる方も多いと思いますが、子どもたちの成長の上で、とても重要な栄養素です。今では、骨取りがされてあるものや、焼くだけ、煮るだけのものも多く出回っていますので、そういったものを活用して献立に取り入れてもらえたら、と思います。

本日より、給食室の工事が始まります。くま、きりん、ぞうぐみのお子さんはお弁当を持参して頂くこととなりますが、果物のみ、毎日提供します。13日のお弁当の日は、果物の提供はありません。



●誕生会● (23日)  
《おやつ》  
★クリームケーキ