

給食だより



ベビーかろーれ(給食室)
令和6年10月号

「実りの秋」「食欲の秋」がやってきました。お米、いも、野菜、果物、さんまなどたくさんの食べ物が旬を迎えます。栄養豊富な旬な食材を日々の食事に取り入れてみましょう。

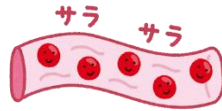
また、秋と言えば「スポーツの秋」ともいわれています。体を動かすのに気持ちの良い季節です。たくさん体を動かし、たくさん秋の味覚を食べ、全身で秋を感じてみましょう。

魚は成長を助ける栄養素がいっぱい

体の成長に欠かせない良質なたんぱく質やカルシウム、調子を整えてくれるビタミン、ミネラルなど成長に必要な栄養素が豊富に含まれています。



血液をサラサラにする効果があるEPAや脳の働きをスムーズにしてくれるDHAが多く含まれています。学習効果や記憶力を高めてくれるほか、視覚機能に重要な栄養素ともいわれています。



魚にはビタミンDが含まれており、カルシウムの吸収を促進し骨を作る手助けをしてくれます。



栄養豊富な魚を美味しく食べるために

①臭み抜きをする

魚特有の生臭さが苦手な時は

・水洗いをして血液を取り除く ・塩ふってしばらく置き水気を拭き取る ・酒の風味を利用するなどの方法で生臭さを軽減させることができます。

②骨を取り除く

骨が口の中に入り不快な思いをするとその後の魚嫌いの原因となったりします。生の時に取り除きにくい時には、食べる時にほぐしながら身の中骨を取りましょう。

骨が除去済みのものや刺身用を使うのもおススメです

③調理法を変えてみる

- ・揚げる…フライ、から揚げ
- ・焼く…塩焼き、照り焼き
- ・煮る…みそ煮
- ・蒸す…酒蒸し、あんかけ
- ・ほぐす…チャーハン、炊き込みごはん



今月のおススメレシピ

～鮭とかぼちゃのシチュー～



【材料】

- 鮭・・・3切れ
 - かぼちゃ・・・1/4カット
 - しめじ・・・1パック
 - たまねぎ・・・1玉
 - 炒め油・・・適量
 - シチューのルー・・・1/2箱
 - 水・・・700ml
 - 牛乳・・・100ml
- ※水と牛乳の量は箱に記載されている量で調整してください

【作り方】

- ①鮭を3～4等分に切り分量外の塩を振りしばらく置き水気を拭き取る
- ②野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンで油を少量熱し鮭を焼き、骨と皮を取り除く
- ④鍋で油を熱し野菜を炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら水を加えかぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤火を止めルーを入れて溶かし、再び火を付けてとろみをつける
- ⑥牛乳を加え少し煮込んだら鮭を加えひと煮立ちさせ完成

